

オレンジページ×Ajinomoto 主催 「 第5回ジュニア料理選手権 準グランプリ受賞作品 」

鹿水高生
考案！

かつお to コンブ de うまみ UP ハンバーグ

材料（4人分）

| 材 料 | 分 量 | 材 料 | 分 量 |
|--------|------|-------|------|
| カツオ切り身 | 300g | マヨネーズ | 大さじ1 |
| タマネギ | 1/2個 | 味噌 | 大さじ1 |
| バター | 10g | 粉末コンブ | 小さじ1 |
| 万能ネギ | 1/2束 | 大葉 | 10枚 |
| パン粉 | 30g | ★長ネギ | 大1本 |
| 牛乳 | 大さじ1 | ★かつお節 | 6g |
| 塩 | 2g | ★しょうゆ | 2/3C |
| 卵 | 1個 | ★みりん | 1/2C |
| サラダ油 | 適宜 | ★砂糖 | 大さじ2 |



枕崎市×稚内市が友好都市として提携し取り組んでいるコンカツプロジェクトと、魚食普及の一環として考案しました。枕崎市のカツオに稚内市のコンブを加えることで旨味がアップ！和風しょうゆソースとの相性バッチリです。

作り方

- ① タマネギをみじん切りにし、バターで炒め、冷ましておく。
- ② 万能ネギを小口切りにする。パン粉を牛乳にひたしておく。
- ③ カツオを粗めのミンチ状にし、ボウルに入れて塩を加え、よく練る。
- ④ ③に冷めたタマネギ、万能ネギ、パン粉、溶いた卵、マヨネーズ、味噌、粉末コンブを加えてさらによく混ぜる。粘りが出たら4等分して小判型に成形する。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して両面をよく焼く。
- ⑥ 長ネギは蒼い部分を切り落とし、みじん切りにする。大葉は細切りにする。
- ⑦ 鍋に⑥の長ネギ、細かくほぐしたかつお節、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。
- ⑧ 皿に焼けたハンバーグを乗せ、ネギしょうゆダレをかけ、大葉をのせて完成♪♪



ハンバーグが焼けるころに
しょうゆダレを加えて加熱し
照り焼き風にしてもおいしい！

