

ほたてとハンバーグと旬野菜のソテー

材料

ほたて	8個
合挽肉	400g
玉葱	1個
卵	1個
牛乳	大さじ1
パン粉	少量
茄子	2本
オクラ	4本
里芋	4個
生姜	1欠片

調味料

サラダ油	適量
バター	40g
塩	少量
胡椒	少量
ナツメグ	少々
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ほんだし	少々

作り方

- ① 玉葱をみじん切りにして、炒めてボウルで冷やしておきます。
玉葱が冷えたら、合挽肉、卵、牛乳、パン粉、塩、胡椒、ナツメグを入れ、粘り気が出るまでよく捏ねます。
- ② 茄子はヘタを切り落とし、縦十字に4等分に切り、さらに斜めに半分にします。
オクラはガクを切り、サッと塩茹でしておきます。
里芋と生姜は皮を剥き、里芋は6等分の串切りに、生姜は粗い千切りにします。
ほたては塩と胡椒を振り掛けておきます。

- ③ ほたてに小麦粉を付けた後、中火で熱したフライパンにバターを溶かし焼きます。ほたてに焼き色が付いたらフライパンから取り出します。



- ④ ①の捏ねた挽肉をひとくちサイズのハンバーグにして、③のフライパンにサラダ油を少し足して焼きます。
- ⑤ ハンバーグに少し焼き色が付いたら里芋を入れます。
ハンバーグに焦げ目が付いたらひっくり返し、弱火にして、茄子と生姜も一緒に炒めます。
- ⑥ 1分程度炒めたら、酒、みりんを入れ、アルコールを飛ばしたら砂糖を入れて蓋をし、フライパンを軽く揺すりながらさらに3分ほど炒めます。
- ⑦ ハンバーグと里芋に火が通ったら、醤油とほんだしを入れ、さらに茹でたオクラとほたてを入れます。
- ⑧ 皿に食材を盛り付け、フライパンに残った汁を上から掛けたら完成です。