



巡視船りしり ハンバーグステーキ 〔べろうま海保飯〕

師匠もびっくり!! 残った食パンで作るハンバーグステーキ



令和2年1月

稚内海上保安部
巡視船りしり

ハンバーグステーキ

材 料



材料（4人前）

ハンバーグ

- ・合い挽き肉・・・400g
- ・玉ねぎ（みじん切り）・・・1個
- ・食パン（角切り）・・・1枚
- ・牛乳・・・80cc
- ・卵・・・1/2個
- ・ナツメグ
- ・にんにく
- ・塩、胡椒、バター
- ・ケチャップ

} 適量

デミグラスソース

- ・デミグラスソース・・・100cc
- ・赤ワイン・・・大さじ2
- ・塩、胡椒・・・各適量
- ・ケチャップ・・・適量

ハンバーグの作り方

1. ハンバーグのたね作り



1-1

玉ねぎはみじん切りにする。
このとき、細かく切りすぎると
食感が無くなってしまうので、
少し粗く切る。



1-2

フライパンを熱し、サラダ油を
引き、バター適量を溶かしたら、
玉ねぎのみじん切りをきつね色に
なるまで中火で炒める。



1-3

炒めた玉ねぎを冷やす。
(本船では、早く冷ますために
大きめのトレーを使用)



1-4

食パンを角切りにする。

Point

本船では、パン粉の代用として、食パンを使用。

切らなくても手で潰せるが、角切りにした方が牛乳が馴染みやすく混ぜやすい。



1-5

角切りにした食パンに牛乳を加えて、手で潰しながら混ぜる。



1-6

炒めた玉ねぎが冷めたら、合い挽き肉、牛乳と混ぜた食パン、とき卵、塩胡椒を混ぜる。



Point

ナツメグ、ケチャップ、にんにく（各少量）
を隠し味として入れている。



1-7

肉が温くなる前に手早く
こねて、たねを作る。



1-8

たねがなめらかになり、少し
ねっとりとした感触になったら、
4等分に分けて、しっかり空気を
抜く。



1-9

小判型に形成して、全体に均等に火が入るように真ん中を窪ませる。

Point

たねが柔らかくなりすぎた場合は、冷蔵庫で冷やしてから成形すると良い。

2. 焼き上げ



2-1

フライパンを熱し、サラダ油を引き、形成したたねを入れ、弱火で焼く。



2-2

ハンバーグの片面に焼き色が付いたら、返し、すぐに蓋を乗せ、じっくりと弱火で蒸し焼きにする。(7分程度)



Point

ハンバーグは焦げやすいので、火加減に気をつけながら、弱火で焼くと良い。



2-4

両面に色が付いたら、赤ワインを少々差す。

赤ワインを差したら、すぐに蓋を乗せて、弱火で蒸し焼きにする。(2分程度)



2-5

竹串を少し刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がりです。

3. ソース作り



3-1

小鍋にデミグラスソース 100cc
を入れ、赤ワインで伸ばす。



3-2

一煮立ちさせて、塩胡椒、
ケチャップ等で味を整えたら完成。

Point

デミグラスソースを伸ばす際に、赤ワイ
ンで伸ばすとコクが出る。

本船では、隠し味としてケチャップを加

完成！！



この日の献立は温野菜、ゆで卵、たらこスパゲッティなどさっぱりとした味のおかずを盛り付けて、メイン料理のハンバーグを引き立たせています。