

# 鳥羽海上保安部 巡視艇しののめ

## ~~ロコモコランチ・オニオンスープ~~



### 材料（4人前）

#### 【ロコモコ】

- ・ご飯…どんぶり4杯分
- ・ミニトマト…8個
- ・ベビーリーフ…80g

#### 【ハンバーグ】

- ・合挽き肉…600g
- ・玉ねぎ…1個
- ・卵…2個
- ・パン粉…大さじ4
- ・塩こしょう…適量
- ・ナツメグ…適量
- ・サラダ油…大さじ2

#### 【デミグラスソース】

- A {
- ・赤ワイン…大さじ3
  - ・ケチャップ…大さじ3
  - ・中濃ソース…大さじ3
  - ・しょうゆ…小さじ1
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・マッシュルーム…50g
  - ・しめじ…50g
  - ・有塩バター…10g

#### 【目玉焼き】

- ・卵…4個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・水…大さじ2

#### 【オニオンスープ】

B { ・水…700ml    ・コンソメ…大さじ1    ・塩こしょう…適量  
      ・玉ねぎ…2個    ・有塩バター…30g    ・粉パセリ…少々

## 作り方

### 【ロコモコ】

1. 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで透明になるまで炒める。
2. しっかりと粗熱をとったら、ボウルにハンバーグの材料を全て入れて混ぜる。
3. タネを4等分にして、形を整え、サラダ油を引いたフライパンでしっかり焼く。
4. 別のフライパンに【A】を入れ煮立たせ、バター、マッシュルーム、しめじを加えてデミグラスソースをつくる。
5. 4のデミグラスソースが入ったフライパンに、焼いたハンバーグを入れ、蓋をして中火で10分間程ハンバーグにソースが絡むまで煮込んだら、煮込みハンバーグの完成。
6. サラダ油を引いたフライパンに卵を落とし、少し白身が固まったぐらいで水を加え、蓋をして30秒間蒸して、目玉焼きの完成。
7. どんぶりにご飯、ベビーリーフ、ミニトマト、ハンバーグ、目玉焼きをのせ、上からデミグラスソースをかけたら、ロコモコのできあがり。

### 【オニオンスープ】

1. 玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスする。
2. バターを鍋で熱し、スライスした玉ねぎを飴色になるまで炒める。
3. 飴色になったら、鍋に【B】を加え、味を調えたら、カップにスープを入れ、粉パセリをふりかけたらオニオンスープのできあがり。

## ＜ポイント＞

1. ハンバーグによく味が入り、2度火を通すことができる煮込みハンバーグでロコモコ丼を作りました。
2. 今回は、柔らかく食べやすいベビーリーフを使用しましたが、お好みで他の葉菜類を使用してもよいと思います。
3. ハンバーグの玉ねぎは、飴色になる手前の透明なときに火から上げることで、玉

ねぎの食感を楽しむことができます！

4. オニオンスープの玉ねぎは、ハンバーグと違い、しっかりと飴色になるまで炒めることで甘みを引き出すことができます！！