

令和4年度 子ども食堂シェフに学ぶ料理教室

メニュー ☆ハンバーグラ タトゥイユ風ソース (はんぱーぐらたとういゆふうそーす)
☆ミカンのゼリー(みかんのじぇりー)

☆ハンバーグ ラタトゥイユ風ソース

ハンバーグ	1人分(g)	2人分(g)	5人分(g)	ラタトゥイユ風ソース	1人分(g)	2人分(g)	5人分(g)
合いびき肉	80	160	400	トマト缶詰(カットトマト)	80	160	400
				ホールトマト缶でもOK			
たまねぎ	26	52	130	玉ねぎ	14	28	70
卵(小)	1/5個	2/5個	1個	マッシュルーム	14	28	70
ドライパン粉	6	12	30	パプリカ(赤、黄、各)	14	28	70
ケチャップ	4g (小さじ2/3)	8g (小さじ1と1/2)	20g (大さじ1多め)	オリーブオイル	4g (小さじ1)	8g (小さじ2)	20g (大さじ1と2/3)
塩	少々	少々	5g (小さじ2/3)	白ワイン(OC)	10	20	50
黒コショウ	少々	少々	少々	ニンニクみじん切り	少々	少々	5
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1/2	大さじ1	ケチャップ	4g (小さじ2/3)	8g (小さじ1と1/2)	20g (大さじ1多め)
				コンソメ顆粒	少々	少々	3
				塩、コショウ	少々	少々	少々



《作り方》

① はじめにラタトゥイユ風ソースの下準備をします。

- たまねぎは1センチくらいの角切りにします。
- パプリカ赤・黄は2センチくらいの縦割りにして、それを三角に切ります。
- マッシュルームは厚めのスライスにしておきます。
- カットトマト缶はボールにあげて、よごれのある部分を取りのぞいておきます。(ホールトマト缶を使用する場合は、ボールの上にざるをおいて流し入れ、ジュースと実とを分けます。ざるにこした実はヘタなどの固い部分を取り除き、まな板と包丁を使って荒みじん切りにしたらボールに入ったジュースといっしょにしておきます)。

② ハンバーグ用のたまねぎをみじん切りにします。

みじん切りにしたたまねぎは、大き目の平皿に薄く広げラップをかけずに電子レンジに入れて600ワットで5分加熱します(2人分の場合2分加熱)。やけどに気をつけながらレンジから加熱したたまねぎを取り出し、ボールに薄く広げます。氷水を入れた大き目のボールに、加熱したたまねぎを入れたボールを乗せて冷やします。

③ たまねぎを冷やしている間にソースを作ります。

ニンニクをみじん切りにします。片手鍋にニンニクのみじん切りとオリーブオイルを入れて弱火で加熱します。ニンニクの香りがしてきたら、①で切った角切りのたまねぎを加え中火にして、たまねぎをへらで炒めます。たまねぎが少し透明になったら、マッシュルームを加え、少し強火にして軽く炒めたら、白ワインを回し入れ煮詰めます。そこへ①で用意したトマトを全部いれて強火にして煮立たせます。

煮立ったら、①で切っておいたパプリカの赤・黄とケチャップ、コンソメ顆粒を加え中火にして少々煮込んでから、塩とコショウで味を調べて出来上がりです。

④ ハンバーグを作ります。

②で冷やしたみじん切りのたまねぎとひき肉、パン粉、卵、ケチャップ、塩、黒コショウを混ぜます(ポイント★冷えたボールで捏ねるとおいしくなります)。手で全体をよく混ぜてから軽くこねてまとめます。人数×2に等分(5人分の場合は10等分、1個約60グラム、)にして、小判型に形を整えます。

⑤ ハンバーグを焼きます。

フライパンに薄くサラダ油をひき、ハンバーグを並べてからコンロにのせて中火で加熱します。軽く焼き色が付いてきたら、ハンバーグを裏返しにしてふたをして、中火で5分程度焼きます。ハンバーグ表面に透明な肉汁が出てきたら出来上がりです。

⑥ 盛りつけます。

お皿に乗せたハンバーグに③のラタトゥイユ風ソースをかけて盛りつけます。付け合わせにレタスやブロッコリースプラウトなどをそえるといろどりあざやかになります。

☆ミカンのゼリー

	1人分(g)	2人分(g)	5人分(g)
ミカンの缶詰 (缶詰の汁も含む)	85	170	425
グラニュー糖 (砂糖代用でもOK)	4g (小さじ1)	8g (小さじ2)	20g (大さじ1と2/3)
顆粒ゼラチン(ワックゼラチン等)	1	2	5(1袋)
熱湯(OC)	20	40	100

《作り方》

- ① ボールにざるを重ね、そこへミカンの缶詰を開け入れます。ボールに入れた缶詰の汁はあとで使いますのでとっておきます。
- ② ざるにこしたミカンの実を、ゼリー用の器に等分にして入れておきます。
- ③ 別のボールにグラニュー糖とゼラチンを入れて、スプーンでよく混ぜあわせたら、熱湯を入れ、ゼラチンが溶けるまでよくかき混ぜます。
- ④ ③を①のミカンの缶詰の汁が入ったボールに加え混ぜ合わせたら、②のミカンの実が入ったゼリー用の器に均等に入れ、冷蔵庫に入れて冷まし固めます。

◆料理の前には必ず手洗いをしましょう
手はあらゆるものに触れる機会が多いため、細菌により常に汚れています。
料理前には手洗いをし、美味しい料理を作りましょう。

◆手を洗うタイミング
料理前以外にもつぎの時には手を洗いましょう。

- ・調理前
- ・肉類・魚類・野菜類のように、調理食材が変わる時
- ・身体各部に触れた時
- ・トイレの後
- ・汚れたものに触れた時

