ほたて料理のレシピ【パート４】

★ほたてバーグ★

〇材料

１．貝柱　　　･･･　大１０個
２．イカ　　　･･･　1/2 杯
　（ほたてだけだと高くつくし、量が少ない）
３．たまねぎ　･･･　1/2 個
４．卵白　　　･･･　１個
５．細ネギ　　･･･　少々（彩りのため）
６．塩　　　　･･･　少々
７．酒　　　　･･･　お好みで

写真①

１　ほたて貝柱、イカ、タマネギ、シソ、細ネギ、卵白、塩をミキサー（カッター）に数回かけ（回し続けないで、数回に分けて回します。）、つぶつぶが残るくらい（写真①）でスイッチを止めます。
※蒸し物や揚げ物にする時は、完全にきめ細かくすりつぶした方がいいです！

写真②

２　写真②のように、適当な大きさにまとめ、バット等に分けておきます。

３　両手を水で濡らし、キャッチボールをするようにハンバーグのたねを表面がなめらかになるよう小判型に成型し、油を敷いたフライパンで、弱火で、動かさないように焼きます。

写真③

４　写真③のように、表面がきつね色になるくらいに焦げ目がついたら、形を壊さないように優しく裏返します。
　このあと、できれば白ワイン、なければ水をカップ半分くらい入れフタをして蒸し煮します。こうすると中まで火が通ります。

５　写真④のように、茹でたブロッコリー、ブイヨンで煮たニンジン、シメジ等を添えます。

このハンバーグには、下北ワインの白（サラア）がよく合いますよ☆彡

写真④

むつ市のうまいは日本一!