

◎ 新玉ねぎのチキンバーグ ◎

2024年4月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

新玉ねぎのおいしい季節です。玉ねぎにゴロンと大きなチキンバーグをつけて焼いたらかわいいバーグになりました。爽やかなレモンがアクセントです。

■材料(4人分)

新玉ねぎ	2個
A 塩	適量
薄力粉	適量
B 鶏ひき肉 (できればもも肉)	200 g
B 塩	小さじ 1/2
B 溶き卵	1 個分
大豆ミートかドライパン粉	約50 g
C 冷めた出汁	100ml
C 薄口しょうゆ	大さじ 1
C みりん	大さじ 1
C 片栗粉	小さじ 1/2
レモン汁	小さじ 1
レモンの薄切り	1 枚
コショウ	



【ポイント】

新玉ねぎの甘味にチキンの優しい味わいがよく合います。つなぎはパン粉でよいのですがあれば大豆ミートの乾燥のものを加えると食感が加わり食べ応えがアップします。

冷めてもおいしいので小さい玉ねぎで作ればお弁当にも！



新玉ねぎは上下の固い部分を切り落とす。皮をむいて横半分切る。断面にAの塩を振り耐熱ポウルに入れ、ふんわりラップをして4分加熱。串を刺して芯まで柔らかくなっていればよい。汁は取っておく。キッチンペーパーに玉ねぎの断面を下にして置き、水けをふき取る。表面が少し乾いたら薄力粉をふっておく。

1

ポウルにBと①のポウルに残っている玉ねぎの汁を入れてよく混ぜる。パン粉か大豆ミートを加えハンバーグが作れるくらいの固さになるよう調節する。2つのテニスボール状に成型する。①の玉ねぎの上をしっかりつける。(写真)

2

フライパンに油をしき中火にかける。②の肉の面を下にして焼き色がつくまで焼く。焼き色が付いた肉の面を上に向けて160度に余熱を入れたオーブンで12分焼く。縦半分切る。

3

小鍋にCを入れ混ぜながら加熱する。沸騰したら弱火にし20秒加熱を続ける。火を止めレモン汁を加えてひと混ぜする。

4

③を皿にのせ上から④をたっぷりかけコショウをふる。上にレモンのをせ一緒に食べる。好みで付け合わせの野菜を添えるとよい。

5