

あんかけハタバーグ



作 者 中尾 良平 さん

住 所 兵庫県新温泉町

使用干物 ハタハタ

材料

一夜干しハタハタ ……8 匹程度
木綿豆腐 ……1/4 丁
長いも ……少々
卵黄 ……1 玉
パン粉 ……少々
塩 ……少々
こしょう ……少々
ごま ……約 40g
ごま油 ……少々
コンソメの素 ……少々
しょうゆ ……少々
水溶き片栗粉 ……少々
わさび ……少々
オイスターソース ……少々
レモン果汁 ……少々
アーモンド ……10 粒程度

作り方

- 1 木綿豆腐を電子レンジで3分ほど温め水切りし、冷めたらスプーンでつぶす。
- 2 15 cm程度の一晩干しのハタハタを身、骨に分け、頭はすてる。
- 3 身をミキサー等でねりもの状にして、1の豆腐、砕いたアーモンド、すった長いも、卵黄、パン粉、塩、こしょう、レモン果汁を混ぜ合わせハンバーグの形に整え、両面にごまを万遍なくまぶす。
- 4 フライパンにごま油をひいて、ハンバーグの両面に焼き目がつくぐらい焼き、その後、200℃のオーブンでハンバーグ（約15分）と骨（約10分）を焼く。
- 5 360 cc程度の湯を沸かし、コンソメの素、しょうゆ、オイスターソース、焼いた骨を入れ、ひと煮立ちさせると骨を取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- 6 焼きあがったハンバーグにあんをかけて、最後に少量のわさびを添える。

作者コメント

豆腐の淡白な味が、一夜干しのハタハタの旨味をうまく引き立て、焼くことにより更に旨味が増し、香ばしいゴマの風味、アーモンドの食感とマッチし食欲をそそります。ビタミンEやタンパク質などの栄養価が高いだけでなく、とても柔らかく口どけが良く、臭みもないので、魚が苦手な子どもや硬いものが苦手なお年寄りにも、ぜひ食べていただきたいです。ハタハタの骨から出汁をとったあんを絡めて一口。わさびを絡めてもう一口。白ごはんを入れて、あんかけハタバーグ丼として食べるのもお勧めです。