



作品番号

10

## いのバーガー！！

ニュースで畑などを荒らす猪が捕獲され、その肉がジビエ料理として利用されていることを知りました。我が家にも知り合いの猟師さんからいただいた猪肉があったので、私も何か作ってみたいと思い、誰でも食べやすいミンチにしてハンバーグにしてみました。

### ★使用した地元の材料

#### 猪肉

### ★材料（4人分）

猪肉	400g	塩コショウ	少々
玉ねぎ	1/2 個	ナツメグ (なくてもOK)	少々
卵	1 個	ウスターソース	
牛乳	1/4 カップ	ケチャップ	
パン粉	1 カップ	サラダ油	

### ★レシピ

- ①猪肉をひと口大に切り、フードプロセッサーでミンチにする。(包丁でミンチにしてもよい。)
- ②玉ねぎをみじん切りにして、あめ色になるまで炒める。パン粉に牛乳を加えて浸しておく。
- ③ボールに①と②を入れて、塩コショウ、ナツメグを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにお好みの大きさに丸めた③を入れ、フタをして弱火でじっくり焼く。(片面 7 分ずつぐらい。弱火でじっくり焼くとふっくらとして美味しい。)
- ⑤お皿に盛り付け、ウスターソースとケチャップを混ぜたソースをかけて出来上がり！(塩コショウでもあっさりとして美味しいです。)