



ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2007年2月号より」

いわし入り豆腐ハンバーグ・・・冬の豆腐メニュー



材料(4人分)

▼ハンバーグの具▼

もめん豆腐	1丁 (300g)
いわし	4尾 (正味240g)
卵	1/2個
土しょうが (すりおろし)	1かけ分
すりごま (白)	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2

▼A▼

しょうゆ・酒	各大さじ2
みりん	大さじ3

▼つけ合わせ▼

玉ねぎ (薄切り)	1個分
大葉 (手でちぎる)	4枚分

- 1 豆腐は手で粗くつぶして熱湯で茹で、ザルに上げて水けをきる。(写真：a)
- 2 いわしは頭を落として内蔵を取り、水洗いして水けをふく。3枚におろして細切りにし、さらに包丁でたたいて細かくする。(写真：b)
- 3 ボウルに豆腐、いわし、その他のハンバーグの材料を合わせて練り混ぜ、8等分にして小判型に形をととのえる。
- 4 玉ねぎは塩(分量外)でもみ、水分が出てきたら絞り、大葉と合わせる。
- 5 フライパンに油を熱し、3を両面焼いて中まで火を通し、Aを混ぜて加え、煮からめる。
- 6 器に5をのせ、4を添える。



味がよくからむように、手で粗くつぶし、熱湯で茹でてザルに上げる。



口当たりがよくなるように、できるだけ細かく包丁でたたく。