

## 【鱧のハンバーグ】



材料（４～５人前）

鱧・・・・・・・・・・350g

豆腐・・・・・・・・・・1丁

ネギ・・・・・・・・・・適量

大葉・・・・・・・・・・5枚

生姜・・・・・・・・・・小さじ1

山芋・・・・・・・・・・4分の1

塩・・・・・・・・・・少々

こしょう・・・・・・少々

醤油・・・・・・・・・・大さじ1

+ソース+

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

醤油・・・・・・・・・・大さじ2

みりん・・・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・・・小さじ1

片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

水・・・・・・・・・・大さじ4

### 作り方

1. 鱧の身をすり身にする。(フードプロセッサーがあるならソッチを使ったほうがより楽。) 小骨が口の中で残ることがあるのですり鉢でやる場合は念入りに！
2. ネギと大葉を小さく刻み、山芋は小さなさいの目切りにする。
3. 豆腐と鱧のすり身をボウルに入れ混ぜ合わせる。
4. の中にネギ、大葉、山芋を入れ混ぜ合わせる。
5. ボウルに醤油、塩、胡椒を入れ味をつける。
6. を好みの大きさに丸め、フライパンで両面焼き器に取り出す。
7. だし汁が残ったままのフライパンでソースの材料を混ぜ合わせ 火を通しトロミをつける。
8. ソース(餡)をハンバーグの上にかけて出来上がり

## お好みで…

ハンバーグの中にたまごを入れるとふわふわ感 UP!

さっぱりがお好みの貴方は、ソース(餡)をポン酢と水溶き片栗粉だけでも OK!

すだちとか柑橘系を添えるとさらにサッパリ!

使用する豆腐を焼き豆腐とかにすると水分も少なく

ハンバーグの生地がへ'ち'へ'ち'にはなりにくいです

もちろん、普通の豆腐でも作れますよ(^^)

ハモの身があまった際にでも作ってみてください

カルシウム豊富で、栄養素抜群!

魚嫌いなお子様にも、口が肥えた旦那様にもきっと評判だと思います。

だってとっても食べやすい口当たりですから、是非お試しあれ