



# じのもん野菜料理コンテスト 準 グランプリ・レシピ



## 『菜の花ライスのしいたけバーガー』

じのもん



### 材料 【2人分】

しいたけ（直径 10cm 程度 2 枚）  
たまねぎ（1/4 個）  
豚ひき肉（150g）  
卵（1/2 個）  
牛乳（大さじ 1）  
パン粉（20g）  
菜の花（40g）  
温かいごはん（茶わん 2 杯）  
ごま（少々）

しょう油（大さじ 2）  
酒（大さじ 2）  
みりん（大さじ 2）  
砂糖（大さじ 2）  
ごま油（少々）  
小麦粉（適量）  
かたくり粉（適量）  
コショウ（少々）

### 作り方

- ①しいたけを洗い、柄（石突き）の部分を取り取る。
- ②取り取った柄（石突き）を細かくみじん切りにする。
- ③たまねぎをみじん切りにする。
- ④②と③と卵、牛乳、パン粉、豚ひき肉を混ぜてコショウを少々振り、ねばりけが出るまで混ぜこねる。
- ⑤しいたけ 2 つに④を詰めて 2 つ作り小麦粉をふる。
- ⑥片面 7 分程度で両面を焼く。
- ⑦しょう油、酒、みりん、砂糖で焼いているハンバーグに味をつけ、さらにとろみをつけるため水溶きかたくり粉を入れてまぶす。
- ⑧菜の花をゆでて細かく切る。
- ⑨温かいごはんにごま油と菜の花とごまを入れて混ぜて⑤と同じか一回り大きな円盤状の塊を 4 つ作る。（厚みは 1.5cm 位でご飯の量で調整）
- ⑩形を整えて⑨をフライパンで両面焼く。軽く焦げ目がついたら、ごま油で香りをつけ最後に塩をふる。
- ⑪⑦を⑩ではさんでできあがり。



考案者  
伊東咲良さん

館山市でよくとれる菜の花を使っておいしい料理を考えて、菜の花の苦味を消すためにごま油を入れました。また、ハンバーグにはしいたけの軸（石突き）をきざんで入れて無駄なく使いました。

