

# 5. 菜の花ライスの しいたけバーガー

館山  
じのもん料理  
コンテスト



アピール  
ポイント

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。

## 材 料

- ・しいたけ 2枚（直径10cm程度）
- ・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切り取った柄（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ふり、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温かいごはんは菜の花とごまを入れ混ぜて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。