



【めひかりのハンバーグ】



波越 亜希子 (なみこし・あきこ) さん

材料 (3コ分)

めひかり (中)	15 匹 (300g)	酒	大さじ 1
合いびき肉	100g	パン粉	20g
たまねぎ	50g	オリーブ油	大さじ 2
大根	150g	塩	みつまみ
大葉	2 枚	こしょう (黒)	みつまみ
卵	1 コ	ポン酢	100ml

手順

- (1) めひかりのうろこ、頭、はらわたを取り除く。水でよく洗い、ペーパーで水気をとる。
- (2) たまねぎはみじん切りにする。大葉は千切りにして水にさらしておく。
- (3) 大根はすりおろしてポン酢と混ぜ合わせ、和風ソースを作っておく。
- (4) めひかりをフードプロセッサーに入れて、ミンチ状にする。
- (5) ボウルに、ミンチ状のめひかり、合いびき肉、たまねぎ、卵、酒、パン粉、塩、こしょうを入れてしっかりと混ぜ合わせる。粘り気がでてきたら、楕円形に成型する。
- (6) フライパンにオリーブ油を入れて、中火で熱し (5) を焼いていく。
 片面が焼けたら、裏返しフタをして蒸し焼きにしていく。
 両面に焼き色がついたら、和風ソースをかけて大葉をトッピングしたら完成。