

【料理名】 カツオバーグ ～ホワイトソース添え～	高等学校名	高知県立 高知農業高等学校
	チーム名	おばあちゃんとココ
	代表者氏名	ときひさ まな 時久 愛菜

材料（4人分）

木綿豆腐・・・半丁
 かつお・・・1さく
 みょうが・・・1個
 にら・・・1/4束
 たまねぎ・・・大半個
 にんにく・しょうが・・・1かけずつ
 合い挽き肉・・・130g
 卵・・・1個
 パン粉・・・大4
 塩こしょう・・・少々
 大葉・・・4枚
 牛乳・・・300ml
 コンソメ・・・大1
 バター・・・20g
 薄力粉・・・20g
 パセリ・・・少々
 ゆずの皮・・・少々
 ケチャップ・・・適量

材料費 1,522円 所要時間 55分

【 作り方 】

- ① 豆腐は水分を切っておく。
- ② 玉ねぎ・しょうが・にんにく・ゆずの皮・パセリはみじん切りに、みょうがはせん切りにしておく。
- ③ 玉ねぎをきつね色になるまで炒め、粗熱をとっておく。
- ④ カツオは、半分をミンチ状に包丁でたたき、半分は 1 cmのさいの目切りにする。
- ⑤ ボウルに豆腐・ミンチとブロックのカツオ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・パン粉・卵・合い挽き肉・塩コショウを入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ⑥ 楕円形に成形し、油をひいたフライパンで蒸し焼きにして中まで火を通す。火が通ったら大葉をのせて軽く焼く。
- ⑦ フライパンにバター・薄力粉を入れて弱火で熱し、ひとまとまりになるまで炒める。牛乳を少量ずつ加えて混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱し、コンソメ・塩こしょうを加えて調味し火からおろす。
- ⑧ ハンバーグをお皿に盛りつけホワイトソースをかけて、ケチャップとパセリ、ゆずの皮を添える。

アピールポイント

高知県の野菜や魚を使いました。魚が苦手な人でもおいしく食べられるようにしました。ホワイトソースとよく合う味つけにしました。ハンバーグと作り方はほとんど同じなので、お子様と一緒に楽しく料理ができます。カツオバーグだけでなく、ホワイトソースにもユズの皮を使うことで色どりがよくなりました。ご飯ともよく合う味つけにしました。使用した材料以外の材料を入れてもおいしいですし、少し変えてもおいしくなるようアレンジしやすいように作りました。

