

ひまわりハンバーグ

2014 料理コンテスト



最優秀賞



作り方

- 1.《下準備》
 - サザエ…酒蒸し
 - ひじきを水でもどして湯がく
 - トウモロコシ…塩茹で
 - ゴーヤ・ナス…輪切りにして焼いておく

- 2.《ハンバーグ》

細かく切った具（サザエ・ひじき・あさつき・シヨウガ）とひき肉をよく練って、4等分にして両面を焼く。

- 3.《タレ》

材料を混ぜ合わせ、とろみがつくまで火にかける。

- 4.《仕上げ》

ハンバーグの上に削ぎ切りしたトウモロコシを乗せてひまわりの網目（種）の部分に見立てる。ナス、ゴーヤ、トマトを花びらになるように飾り、3のタレをかける。



コメント

南房総の野菜や海の幸をふんだんに使い、房総に咲くひまわりをイメージして作りました。サザエがあったので使いましたがサザエがなくても美味しいハンバーグです。

元気もりもりバーグ&ヘルシーバーグ

2014 料理コンテスト



優秀賞



作り方

- 1.《下準備》
 - ジャガイモ…角切り
 - ニンジン…角切り
 - 玉ネギ…すりおろす
 - ナス…角切り
 - ピーマン…角切り

- 1.《元気もりもりバーグ》

ひき肉、野菜、パン粉、卵、塩・こしょうを混ぜ、小判形に整えて両面を焼く。

- 2.《ヘルシーハンバーグ》

ひき肉、水切りした豆腐、野菜、パン粉、卵、塩こしょうを混ぜ、小判形に整えて両面を焼く。

- 3.お好みのソースをかけて出来上がり。

材料（4人前）

《元気もりもりバーグ》
ひき肉（合いびき）：250g
ジャガイモ：1/2個
ニンジン：20g
玉ネギ：1/2個
パン粉：20g
卵：1/2個
塩・こしょう：少々

《ヘルシーバーグ》
ひき肉（合いびき）：150g
木綿豆腐：1/2丁
ピーマン：1個
ナス：1/2本
玉ネギ：1/2個
パン粉：20g
卵：1/2個
塩・こしょう：少々

《オーロラソース》
ケチャップ・マヨネーズ・中濃ソース：各適量

《和風ソース》
ポン酢・すりゴマ・大根おろし：各適量



コメント

南房総の夏野菜を使った2種類の健康的なハンバーグ。1つはお肉とジャガイモたっぷりボリューム満点に。もう1つは豆腐と野菜でヘルシーに。オーロラソースと和風ソースでさっぱりとあっさり両方を楽しめます。

れんこん ハンバーグ

2014 料理コンテスト



優秀賞



作り方

- 1.《下準備》
 - 牛肉・豚肉…大きめの脂身を取り除きフードプロセッサーにかけ、ミンチにする
 - 玉ネギ…みじん切り
 - レンコン…粗いみじん切り
 - トウモロコシ…実を包丁でそぎ落とす

2.《ハンバーグ》

- 1.ボールにレンコン以外の食材を全て入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- 2.粘りが出たらレンコンを入れてさらにこねる。
- 3.丸く形を整え（直径5～6cm、厚さ1cm）両面を焼く。

3.《タレ》

フライパンに残った肉汁を拭き取り、トウモロコシを炒め、ポン酢、つゆの素と混ぜ合わせる。

4.ハンバーグにタレをかけて召し上がれ。



コメント

シャキシャキと口触りの良いレンコンの食感と、コーンの甘味が口の中に広がります。

焼きカレーひじきバーグ

2014 料理コンテスト



優秀賞



作り方

- 1.《ハンバーグ》
 - 玉ネギ・ニンジン・ショウガ…みじん切り
 - ひじき…水で戻し、適当な長さに切る（仕上げ用に少量取り分けておく）ハンバーグの材料を全てボウルに入れてよくこね、4等分したタネの中にチーズを入れて成形し、フライパンで焼き色をつける。

2.《カレーソース》

- トマト・玉ネギ・ジャガイモ…みじん切り
- 1.ソースの材料を全てミキサーにかけ、ザルにあけてこす。
 - 2.ハンバーグを焼いたフライパンに2を入れて煮る。（水分が少なくなったら、水を入れて焦げないようにする）

3.《仕上げ》

- ミニトマト…半分に切る
 - ピーマン…輪切り
- グラタン皿にハンバーグとソースを入れ、チーズ、ミニトマト、ピーマンを飾り、取り分けておいたひじきを乗せてオーブントースターで焼く。

材料（4人前）

《ハンバーグ》
ひき肉（鳥）：300g
乾燥ひじき：10g（仕上げに少量使用）
玉ネギ：1/2個
ニンジン：1/4本
ショウガ：大さじ1
酒：大さじ1
片栗粉：大さじ1
とろけるチーズ：適量

《カレーソース》
トマト：1個
玉ネギ：1/2個
ジャガイモ：1個
カレー粉：小さじ2
砂糖・醤油・ソース・ケチャップ：各大さじ1

《仕上げ》
とろけるチーズ：適量
ミニトマト：8個
ピーマン：1個



コメント

ひじきが苦手でも食べられるように、生姜やチーズを使いました。小さいので、バーガー自体をレタスに包んだり、カナッペ風にしても食べやすいです。

さつまいも入りハンバーグ
夏みかんソースとしそソース お好みで

2014 料理コンテスト
 審査員特別賞千倉町
 料理飲食店組合賞



作り方

- 1.《ハンバーグ》
 1.さつまいもを茹で潰し、団子状に丸める。
 2.ひき肉を粘りが出るまでよくこね、サツマイモ団子を包み、フライパンで焼く。
- 2.《夏みかんソース》
 果汁を絞り、残りの材料と混ぜ合わせる。

材料（4人前）

《ハンバーグ》
 ひき肉（合いびき）：440g
 サツマイモ：1本

《夏みかんソース》
 夏みかん：1個
 醤油：大さじ2
 砂糖：大さじ1
 塩：小さじ1
 出汁：小さじ1
 ポン酢：120cc

《しそソース》
 しそ：2枚
 ポン酢：120cc

《仕上げ》
 大根おろし：1/2本分
 長ネギ：1/2本

- 3.《しそソース》
 しそを細かく切り、残りの材料と混ぜ合わせる。
- 4.《仕上げ》
 ハンバーグに、大根おろしと小口切りにした長ネギを乗せ、お好みのソースをかけて出来上がり。

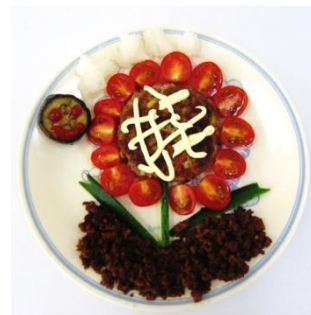


コメント

ハンバーグの中にさつまいもを入れたことで、肉の旨味とさつまいもの甘さの両方が味わえます。さっぱりとしたオリジナルソースを大根おろしの上にかけては食欲UP。

にこにこフラワーバーグ

2014 料理コンテスト
 審査員特別賞千倉町料
 理飲食店組合賞



作り方

- 1.《ハンバーグ》
 1.玉ネギをみじん切りにし、その他の野菜は細かく角切りにする。
 2.ひき肉に野菜・卵・パン粉・塩こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
 3.円形に成形し、両面を焼く。

材料（4人前）

《ハンバーグ》
 ひき肉（合いびき）：200g
 玉ネギ：1/2個、みじん切り
 ニンジン：1/4本
 ナス：1/2本
 ジャガイモ：1個
 卵：1個
 パン粉：40g
 塩・こしょう：少々

《仕上げ》 お好みで
 ミニトマト
 キュウリ
 ナス
 大根おろし
 そぼろ
 マヨネーズ・ケチャップ

- 2.《仕上げ》
 ハンバーグを仕上げ用の材料で花のように飾り付けて出来上がり。
 ・ナス（太陽）
 ・大根おろし（雲）
 ・ミニトマト（花びら）
 ・きゅうり（茎、葉）
 ・そぼろ（土）



コメント

南房総市は気候が暖かく野菜も豊富、花の生産も盛んです。ハンバーグの中には野菜をたくさん使い、盛り付けは食べる人の気持ちが暖かくなるように花の形に盛り付けてみました。

房総盛り盛りバーグ

2014 料理コンテスト



審査員特別賞



材料（4人前）

《ハンバーグ》

ひき肉（合いびき）：400g
玉ネギ：1個
パン粉：適量
牛乳：適量
水：適量
乾燥ひじき：10g

《仕上げ》

ナス：2本
ズッキーニ：中1本
ニンジン：小1本
ジャガイモ：2個
サツマイモ：小1本
ミニトマト：適量
塩：少々
オリーブオイル：適量

《ソース》

バター：25g
小麦粉：25g
牛乳：300cc
コンソメ：適量
醤油：適量
塩・こしょう：少々

作り方

1.《下準備》

■玉ネギ…みじん切り
■ひじき…戻して細かく切る
■ナス…水にさらして灰汁を抜く
■ナス・ズッキーニ・ニンジン・ジャガイモ・サツマイモ…5mm半月切り
■ニンジン・ジャガイモ・サツマイモ…柔らかくなるまで茹でる

■オープン…180℃に予熱する

2.《ハンバーグ》

1.挽き肉をこねて粘り気を出す。
2.少しずつ水を加え、更にこねる。
3.残りの材料を入れてよく混ぜる。
4.小分けにし、叩いて空気を抜き成形する。
5.片面を焼き色がつくまでフライパンで焼き、オープン皿に移す。
6.仕上げ用の野菜を交互に乗せて塩を振り、オリーブオイルを回しかける。
7.真ん中に半分に切ったミニトマトを乗せ、オープンで20～25分焼く。

3.《ソース》

1.耐熱容器に、小麦粉、バターを入れ、ラップをかけレンジで（600wで1分半）加熱する。泡だて器で混ぜ、牛乳を少しずつ入れる。
2.600wで2分加熱し、混ぜる。（とろみがつくまで繰り返す）
3.コンソメ、ハンバーグの肉汁、塩・こしょう、醤油で味を整える。

4.焼きあがったハンバーグにソースをかけて出来上がり。



コメント

南房総の野菜を美味しく食べたい！添えるだけだとい残しがちな野菜をハンバーグの上にキレイに並べてみました。見た目だけでなく野菜がハンバーグの肉汁を吸ってもっと美味しくなります。タネの中に房総ヒジキを使っているのが栄養満点です。見た目も可愛く、味も美味しくを目指しました。

ヘルシーおから・ひじきハンバーグ

2014 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1.《ハンバーグ》

1.ニンジン・玉ネギをみじん切りにして炒める。
2.1と残りの材料を混ぜ、形を整えて焼く。

2.《タレ》

1.ナスとパプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする。

2.沸騰させた白出汁に片栗粉を入れとろみをつけ、1の素揚げした野菜と合える。

3.大葉と大根おろしを添えたハンバーグにタレをかけて出来上がり。

材料（4人前）

《ハンバーグ》

おから：600g
ニンジン：2本
玉ネギ：2個
粒こんにゃく：4袋
片栗粉：少々
塩・こしょう：少々

《タレ》

白出汁：少々
片栗粉：少々
大葉：4枚
大根おろし：少々
ナス・パプリカ（赤・黄）：適量



コメント

低カロリーの食材だけで作った美味しいハンバーグです。ヘルシーだけど、お腹いっぱい感じさせます。

なすのミルフィーユバーグ

2014 料理コンテスト



審査員特別賞



材料（4人前）

《ハンバーグ》

ひき肉（合いびき）：400g
ナス：4本
玉ネギ（みじん切り）：中1/2個
卵：1個
パン粉：適量
塩・こしょう：少々

《仕上げ》

大根おろし
大葉
ミニトマト

作り方

1.《下準備》

■ナス…縦に切り、水にさらして灰汁を抜く

■玉ネギ…みじん切りにして炒め、冷ましておく

2.《ハンバーグ》

1.ひき肉に玉ネギ、パン粉・塩こしょうを入れ、よく混ぜる。

2.ナスと1を交互に重ねてミルフィーユ状にする。

3.2をアルミホイルで包み、オーブントースターで10～15分焼く。

4.大葉、大根おろし、ミニトマトを添えて出来上がり。



コメント

茄子そのままの形にすることが一番のポイントです。ミルフィーユの形にすることで味が染みやすくなります。

鯖のハンバーグ

2014 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1.《ハンバーグ》

1.オクラ、玉ネギ、ショウガをみじん切りにする。

2.鯖、玉ネギ、オクラ、ショウガ、味噌、塩・こしょうを混ぜ合わせて鯖のミンチを作る。

3.輪切りにしたパプリカの内側に小麦粉をはたく。パプリカの上に大葉を置き、上からミンチを詰める。

4.オリーブオイルで片面を焼き、焼き目がついたら裏返して酒を入れ、フタをかぶせて蒸し焼きにする。

2.《ソース》

1.オリーブオイルに潰したニンニクを入れ、火にかける。（香りがたったらニンニクを取り出す。）

2.軽く炙って皮をむいたミニトマトと、みじん切りにした落花生、トウモロコシを加えて軽く炒める。

3.仕上げに醤油を入れて味を調える。

3.ハンバーグにソースをかけて出来上がり。

材料（4人前）

《ハンバーグ》

鯖の切り身：120g
オクラ：2本
玉ネギ：20g
ショウガ：1片
パプリカ：1個、1cmの輪切り

大葉：4枚
酒：大さじ2
味噌：小さじ1
塩・こしょう：少々
小麦粉：適量
オリーブオイル：大さじ1

《ソース》

ミニトマト：3個
炒り落花生：10粒
トウモロコシ（実）：30g
醤油：小さじ1/2
ニンニク：1片
オリーブオイル：適量



コメント

鯖のミンチにつなぎとしてオクラのみじん切りを入れました。ソースには煎った落花生を入れて香ばしさを出し、形が崩れないようにパプリカの輪切りに詰めました。彩りも豊かなハンバーグです。

