五番街「男の料理クラブ」9月のレシピ　2012.9.08（日）

今月のテーマ　（煮込み料理）

煮込みハンバーグ（4人前）

①、合挽き肉・・・・・・・・・・・・牛挽き肉300g　豚挽き肉200g
②、玉ネギ（1個）・・・・・・・・・みじん切りにする
③、生しいたけ（4枚）・・・・・みじん切りにする
＊②と③を1Tに油で炒める

④、生パン粉（1カップ）と牛乳（3T）は合挽き肉にかけておく
＊卵1個と①、②、③、④をボールに入れて粘りが出るまで混ぜてから4等分にして丸く形を整える

＊フライパンに2Tの油を熱し片面4分ずつ中火で焼き焦げないようにフライパンをゆする
＊余分な油はキッチンペーパーでよく拭き取る
＊焼いた肉は、サワークリーム1　／2カップ　牛乳1　／4の中に入れ弱火で煮込む

ラタトーユ（4人前　ハンバーグに添える）

①、トマト3個・・・・・・・湯むきをして種を取り薄切り
②、玉ネギ（1個）・・・・・半分に切って薄切り
③、赤パプリカ（1個）・・半分に切って薄切り
④、茄子（2本）・・・・・・・半分に切って薄切り
⑤、ピーマン（5個）・・・・小さめの乱切り
⑥、ズッキーニ（1本）・・たて半分に切り薄切り
⑦、セロリ（1本）・・・・・・ななめ薄切り
⑧、にんにく（ひとかけ）・・・みじん切り

＊塩・こしょうをしてからオリーブ油で炒め、半カップの水と白ワインをたして煮込む

豆ごはん

＊昆布を米の下に敷いて、いつもの通りにご飯を炊く
＊グリーンピース2パックを塩茹でにしておく
＊炊き上がったご飯にグリーンピースを混ぜて蒸らす

スープ

＊ウェイーパーのだし汁にえのきを半分に切って煮込む
＊セロリの葉をみじんに切って散らす

用意する食器

＊洋風大皿　ごはん茶わん　スープ碗

＊ドリンクグラス　はし　スープスプーン（必要な方はナイフ・フォーク）