

さわらハンバーグ

岡山県産のさわら、下津井たこ、連島れんこんと地域の食材をたくさん使ったお魚ハンバーグです。

さわら：岡山県では産卵のために5月頃、瀬戸内海に入ってくるさわらを好んで食べると言われています。

身は軟らかく、味は淡白でくせのない上品な味です。

まだこ：潮の流れが速い下津井沖で獲れたたこは身が引き締まっており、とてもあまいのが特徴です。

れんこん：高梁川の豊かな水と肥沃な土壌で栽培された連島れんこんは、色が白く、甘く、そして、

肉厚でシャキシャキとした食感が良いのが特徴です。

材 料	4人分
さわら(さごし)	160 g
たこ	60 g
木綿豆腐	80 g
玉ねぎ	80 g
れんこん	100 g
卵	1/2 個
にんにく	5 g
塩	3 g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1
バター(玉葱用)	小さじ 1
◆ソース	
ケチャップ	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1



1人分の栄養成分

エネルギー	160kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	7.3g
炭水化物	9.0g
食物繊維	1.1g
食塩	1.5g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、豆腐を手でつぶしながら入れて2~3分茹で、ざるにあげ冷ましておく。
- ② 玉ねぎ、れんこんはみじん切りにする。たこは0.5cm角に切る。
- ③ 玉ねぎを耐熱皿に入れ、バターをのせて電子レンジで約2分加熱する。全体を混ぜてそのまま冷ます。
- ④ さわらは皮と小骨を除いて包丁で細かくたたく。
- ⑤ ボウルにさわらと塩を入れて、粘り気が出るまで手でよく練る。
- ⑥ ⑤に豆腐と卵を入れてよく混ぜ、たこ、玉ねぎ、れんこん、にんにく、こしょうも順次加えてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥を4コに分けて好みの形に整え、サラダ油を流したフライパンに並べて強火で焼き色をつけ、火を弱めて蓋をし、表面が白っぽくなるまで2~3分焼く。再び火を強め、裏返して同様に焼く。
- ⑧ 器に盛り付け、ソースの材料を合えて添える。