

## ふわふわジューシー！ナス味噌ハンバーグ

### 【材料：4人分】


＜ハンバーグ＞●豚バラ肉 280g●塩、コショウ 適量●絹ごし豆腐 100g●玉ねぎ 1/4 個 (50g) ●ナス 1/2 本 (60g) ●卵白 1 個分  
●サラダ油 大さじ1 ●水 大さじ1  
＜味噌ソース＞●八丁味噌 大さじ2●砂糖 大さじ2●酒 大さじ3●みりん 大さじ1●中華だし 小さじ1●水 大さじ2



### 【作り方】

1. 豚バラ肉を細かく切って叩く。挽肉でもいいが、バラ肉を叩いた方が断然おいしいハンバーグができる。  

2. 塩、コショウをふって、ポリ袋に入れて、よくもむ。手でもんでいると、手の温度で温かくなって、肉のうま味が徐々に溶け出てくるので、いったん冷蔵庫にしまって冷やす。  

3. 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンに油をひき軽く炒める。玉ねぎのジューシーな感じを残した方がおいしくなる。炒めたら、これも冷蔵庫で冷やす。
4. 次に絹ごし豆腐の水切りをする。キッチンペーパーでくるんで、電子レンジにかける。そして、細かく砕いて、これも冷蔵庫で冷やしておく。
5. 次はハンバーグのソースを作る。八丁味噌に砂糖を入れてよく混ぜて、酒を少しずつ加えながら伸ばす。みりん、中華だし、水を加えたら、小さな鍋で弱火で2分煮たら完成。
6. 冷やしておいた肉に、豆腐と玉ねぎ、卵白を加えたら、よくもんで冷蔵庫に入れる。
7. ナスを粗みじんに切って、塩をふってアクを抜いた後、水洗いをして、水気を切っておく。
8. タネを4分の1ぐらいとっておいて、粗みじんにしたナスを混ぜる。そして、ハンバーグの形に丸めるけど、ナスが外に出ていると焼いているとき、ナスがポロッと取れてしまうので、まず、ナスを中へ押し込んで、そして、残しておいた4分の1のタネで、くぼみをかぶせていき、なるべく外側からはナスが見えないようにする。  

9. フライパンに油を引かずに、両面をこんがり焼く。
10. 両面をこんがり焼けたら、水を入れて、フタをして、蒸し焼きにする。
11. 指で押ししてみて、弾力があれば、中まで焼けている。味噌のソースをかけて、「ナス味噌ハンバーグ」の完成。  
