

ハンバーグステーキ

合挽き肉	400g
玉ねぎ	120g
バター	10g
生パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2~3
卵	1個
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ4
グラス	にんじん 120g
ラッ	砂糖 10g
セ	バター 10g
サヤいんげん	120g
カ	トマトケチャップ 大さじ2
ク	ウスターソース 大さじ2
テル	
ソ	
ース	

玉ねぎは荒みじん切にする。フライパンは温めておく。

温まったところでバターを加え、玉ねぎを炒める。半透明になってきたら皿に取り冷ましておく。生パン粉は牛乳に浸しておく。

ボールに挽肉を入れ、塩・ナツメグを入れ、よく練る(混ぜ合わせる)。そこへパン粉・冷やした玉ねぎ・玉子を入れ、さらによく練る。

5等分にして、だ円形に成型し、まん中を少しへこましておく。フライパンで両面焼目をつける程度に焼き、温めたオーブンで200 5分 180 10分間焼く。

時間になったらオーブンから出し、串を刺して透明な汁が出てきたら出来上がり。

グラッセのニンジンは、シャトーに切り、ひたひたの水でゆでる。堅ゆでの状態のうちに砂糖とバターを加え火を弱めて落しをして煮ふくませる。

さやインゲンは、すじを取って洗い、軽く塩をふってなじませて置く。なじんだら沸湯水の中へ入れ、ゆでて、3.5cm位に切る。

コンソメジュリエヌ

スープストック	5C
	塩
	コショウ
浮身	さやインゲン 10g
	にんじん 10g
スープストック	
	牛スネ肉 300g
	鶏骨 1羽分
	にんじん 50g
	玉ねぎ 90g
	セロリ 30g
	パセリ 1枝
	ローリエ 1枝
水	10C
	塩 出来上がりの5%

鍋に水を入れ、ニンジンは千切にして、ゆでて置く。別に、さやインゲンも千切にしてゆでて置く。(浮き身)

スープが出来たら、こし味をつけ器に盛り、浮き身をかざる。

- スープストック -

スネ肉は5cm位の大きさに切る。トリガラはよく洗う。鍋に水10Cを入れ、肉とトリガラを入れ火に掛ける。

沸騰したら火を弱め、1時間位煮込み、あくが出たらすくい取る。(本日は煮込み時間30分・30分)あくは丁寧に取り、出来るだけスープ量を減らさない。

30分たったら香味野菜を加え強火にしてあくが出たら取り、弱火で1時間煮込む(本日は30分)

<香味野菜>

にんじんは皮をむき1.5cmの輪切り。

玉ねぎは大きめのくし形切り1/6位

セロリはスジを取っておく

ローリエ・パセリ

ワインゼリー

粉ゼラチン	10 g
水	1 / 4 C
水	2 C
砂糖	80 g
赤ワイン	1 / 4 C
(赤玉ポートワイン)	
レモン汁	大さじ1 / 2

ソフトフランスパン 1個

ゼラチンは1 / 4 Cの水の中にふり入れ、しとらせておく。

鍋に2 Cの水を入れ、砂糖80 gを入れ、沸騰してから火を止める。その中に を入れる。

この鍋を水で冷ます。(常温以下まで)

冷めた所へ赤ワインとレモン汁を入れ、混ぜ合わせ器に入れ冷蔵庫で冷やす。

