

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆ハンバーグ赤ワインソース

◆ガーリックライス

◆ニース風サラダ

ハンバーグ 赤ワインソース

材料 (2人分)

- 卵 1/2個
- 玉ねぎ 1/2個
- サラダ油 小さじ1～
- パン粉 大さじ2
- 牛乳または水 大さじ3
- 塩・こしょう 各適宜
- 赤ワイン (お好みのもの) 大さじ2
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★ソース 大さじ1
- ★味噌 小さじ1
- ★塩・こしょう
- ★バター 10g

作り方

- ひき肉は使う前まで冷蔵庫に入れておく
★の調味料を合わせておく
玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油小さじ1を熱したフライパンに入れ、塩を少々振ってから炒める (玉ねぎが透き通るまで)
卵は溶きほぐしておき、パン粉と牛乳 (または水) は一緒にしておく
- ひき肉をボウルに入れ、塩・こしょうをして**ゴムベラ (またはスプーン)**で**肉の粘りが出るまで混ぜる** (目安: 毛羽立つ感じが出るまで)
- ②に玉ねぎ、パン粉&牛乳、卵を入れゴムベラでよく混ぜる
- 手にサラダ油を塗り、1個ずつ成形する**
空気抜きは大きく・回数少なめにし、最後に形を整え上面にくぼみを作る
※ハンバーグは焼くと中心が膨らむため、きれいな形になるようくぼみをつけてから焼く
- サラダ油を熱したフライパンに④を乗せ、**強火**で両面しっかり焼き色を付ける
- 一旦火を止め、赤ワインを入れる
再び火をつけてアルコール分を飛ばしたら合わせておいた★の調味料を入れ、フタをして7～8分弱火で焼く
- ハンバーグの中心部に竹串を指し、透明な油が出てくればOK

ガーリックライス

材料（2人分）

- ご飯 お茶碗2杯分
- にんにく 1かけ
- サラダ油 大さじ1
 - バター 10g
 - 塩・黒こしょう
- 乾燥パセリ（あれば）少々

👉 サラダ油とバター両方入れることで

より美味しくなります

作り方

1. ご飯は炒める前に温めておく
👉 冷たいご飯で炒めると上手にできません
にんにくは皮をむき薄切りにする
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、じっくりにんにくの香りを出す
3. 香りが出たらバターを入れて溶かし、ご飯を入れて炒める
空気を含むように混ぜる
4. 塩・黒こしょうで味を調味し

ニース風サラダ

材料（2人分）

- ・グリーンリーフ：4枚
- ・ブラックオリーブ（種なし）：4粒
- ・プチトマト：3~4個
- ・卵（ゆでたまご）：1個
- ・ツナ缶：1/2缶

◆ドレッシング

- ・白ワインビネガー：小さじ2
- ・レモン汁：小さじ1
- ・アンチョビペースト：5g
- ・塩：小さじ1/4
- ・黒コショウ：少々
- ・オリーブオイル：おおさじ1

作り方

- ①グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、ブラックオリーブは薄く輪切りにする。プチトマトは半分に切り、ツナ缶は汁気を切る。
- ②ゆで卵を薄く輪切りにする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④①の材料を皿に盛り付けドレッシングをかける

👉ちょっとしたポイント

- ・お好みでエビやタコを入れてもニース風になる