



# ヘルシー・フィッシュ ハンバーグ



大船渡市

●今野シン子 [平成10年認定]

魚ぎらいの子供たちにも食べられるよう魚肉をすり身にして使ったハンバーグです。  
大豆の淡泊な味が魚肉を引き立てます。



## 材料 ▶ 3人分 (6個)

## A

- ・季節の魚 (鯵、タナゴ、アジ、カワハギ、サバ等) ..... 250g
  - ・手作りみそ ..... 大さじ1
  - ・牛乳 (スキムミルクでもよい) ..... 100g
  - ・根しょうが ..... 15g
  - ・片栗粉 ..... 小さじ2
- B
- ・干しいたけ ..... 1枚
  - ・ピーマン ..... 1個
  - ・たまねぎ ..... 中1/2個
  - ・大豆 (煮て碎いたもの) ..... 1/3カップ
  - ・サラダ油

## 作り方

- 1 大豆を一晩水に浸け、さっと煮てミキサーにかける。
- 2 Aの材料をミキサーにかけ、再度すり鉢で滑らかになるまですっておく。
- 3 Bの材料をみじん切りにする。炒めて塩少々をふりかけておく。
- 4 2と3を混ぜ合わせ、手に油をつけ100g程度の大きさにまるめ、形を整え、フライパン等で焦げ目がつくように焼く。
- 5 季節の野菜、果物等を盛り合わせていただく。

## ● ポイント

- ・原料の魚はできるだけ新鮮なうちに処理する。
- ・材料はミキサーの後、すり鉢ですりなおすと滑らかになる。
- ・みそ、牛乳、根しょうがでは、魚の生臭みが和らぐ。

## ● 豆知識

## すり身

魚介類、鳥肉をたたきつぶし、さらにすり鉢ですりつぶして粘りを出したもの。  
魚のすり身を加熱する方法には、「焼き」のちくわ、かまぼこ、「蒸し」のかまぼこ、魚肉ソーセージ、「ゆで」のはんぺん、「揚げ」のさつま揚げなどがある。