



シェフが本気で脱帽！ハンバーグ極上化作戦

2009年4月22日放送

★今回の番組について

今年度から、ガッテンが満を持して展開する新シリーズ。題して「プレミアム★レシピ」！足かけ15年にわたってガッテンが蓄積してきた「科学の知恵」を総動員！

プロが本気でうなる「別次元の美味しさ」を実現する新レシピを開発します！第1回のテーマは「ハンバーグ」！！

ハンバーグの美味しさを決定的に左右するのは、かんだ瞬間に、肉のうまみとともに口いっぱい広がる「圧倒的な肉汁」。口の中で消えゆく風味が名残惜しいほどの深い味わいです。

調べてみると、実は、「焼き方」と「つなぎ」に一工夫加えるだけで、プロも驚くほどの食感と味が実現できることが判明しました！しかも、これに必要なのは、どの家庭にもある調理器具と、ある意外な食材。

プロが本気でうなるような

「極上ハンバーグ」の作り方を皆さんにご提案します！

★番組ディレクターのひとこと

夢のハンバーグ？ハンバーグの夢？

おかげさまでガッテンは放送開始15年目に突入しました。これまで様々なテーマに取り組んできましたが、ここでさらに一段上のレベルを目指そうと立ち上げたのが「プレミアム★レシピシリーズ」。しかし、開発の道は平坦ではありませんでした。

シェフの作り方を習っても、なかなか思った通りに行かない。色々、条件を変えて作って試食してもらっても、「おいしいけど...極上かと言われると違うかな...」とだめ出しがでる日々。

最後には、ハンバーグを作る夢を見るというくらい、スタッフ一同、ハンバーグ研究にのめり込みました。

試行錯誤すること数ヶ月。「好み」を超えて、「おいしい！！」と言っていただけのレシピができたと感じています。

その分、ちょっとひと手間かかりますが、極上の味わいのための一苦勞を楽しんで、おいしいハンバーグを作っただけならばとてもうれしいです。

是非、お試しください！

★“蒸し”で極上肉汁を実現！

一流レストランのジューシーハンバーグ。最大の秘けつは「オーブン」で焼くことでした。今や多くの家庭にオーブンは普及していますが、レストランの業務用オーブンの焼き上がりは別次元です。極めて強い火力でムラ無く一気に焼くことで、肉汁をあまさず閉じこめているのです。

それに対抗してガッテンはフライパン一つで極上の肉汁を実現します。

普通にフライパンで焼いても、底の面に近い方が加熱され中心に火が入る頃にはムラが出来てしまいます。

ガッテンが開発したのは、「水蒸気パワー」を使った裏ワザです！

その方法とは「蒸す」こと。ハンバーグを焼いた後、お湯を入れて大量の水蒸気を発生させます。この水蒸気は100度以上の高温で、自分より温度が低いハンバーグに触れると、冷やされてお湯に戻ります。その瞬間に、自分が持っていた**大量の熱**をハンバーグに向かって放出！（凝縮熱）

ハンバーグを全方向から、効率的に加熱するんです。



そして、ガッテンならではの工夫。

両面を軽く焼いたハンバーグの下に薄く切ったジャガイモとニンジンを敷いて底上げし、お湯を入れて、蒸すのです。ハンバーグがお湯につかることなく、蒸すことができます。



(写真のように敷きます)

★“意外なつながぎ”で極上のうまみを実現！

肉のうまみを引き立てるのに欠かせないのがパン粉などのつながぎです。中に混ぜるものにも、ハンバーグを極上に変身させる意外な裏ワザがあるんです。

1. 麩（ふ）

麩（ふ）は細かい網目構造をしていて、パン粉の1.5倍保水力があります。麩（ふ）を混ぜると加熱時に流れてしまう肉汁を、より多く保ってくれ、よりジューシーになります。肉汁を保つためにパン粉を多めに入れてしまうとパン独特の香りがして肉らしさが消えてしまいます。しかし、麩（ふ）は無味無臭なので、多めに入れても肉らしさが損なわれにくいのです。



2. 寒天

寒天が溶ける温度の目安は、90℃付近です。溶解温度が高いため、ハンバーグを加熱するときに流れ出にくく、肉汁ジューシーに感じられます。また、ふんわりとした食感になります。

3. 牛脂

牛の脂を混ぜると、肉汁が増します。さらに、脂を加熱したときに出る香りが、高級感を増してくれます。特に和牛の脂を入れると効果が高いようです。

(牛脂は、精肉店やスーパーなどで無料で手に入るところもあります)



4. タマネギにひと手間

さらにもうひと手間。タマネギを細かく切って10分程度じっくり焦がさないようにいためてから、混ぜます。

タマネギの食感が消えることで、肉の味わいと食感がより引き立ちます。また、じっくりいためることで、タマネギの甘みが倍増し、ハンバーグの味わいをぐーんと増してくれるのです。



★【実習コーナー】プレミアムハンバーグ（2人分）



材料

- あいびき肉（牛:豚=7:3） 200グラム
- 塩 2グラム
- コショウ（ひきたてのものがよい） 0.5～1 グラム
- ナツメグ 0.2グラム
- 卵（といたもの） 30グラム
- 牛脂 5グラム
- タマネギ 110グラム（1／2個）
- 麩（ふ） 5グラム
- 牛乳 40グラム
- 寒天 20グラム（大さじ1と1/2）
- ニンジン 1/6本
- ジャガイモ 1個

作り方

下準備

- (1) タマネギを2ミリ角くらいのみじん切りにする。
（丁寧に同じ大きさになるよう心がける）
- (2) タマネギをバター10gで、10分ほど半分量になるまでいためる
（途中焦げそうになったら水を少し入れてじっくり甘〜くなるまでいためる。）
（みじん切りしてから、冷凍し、そのまま加熱すると7分ほどでOK）
- (3) 麩（ふ）をたたいてつぶして細かくし、牛乳にひたす。
- (4) 寒天20gを細かく砕く。
（できればフードプロセッサーで粉碎する）

(粉寒天などを水で戻して寒天を作る場合は、商品に記載されている作り方に従ってください)

練り方

(1) ひき肉に塩、コショウ、ナツメグ、卵、こまかく砕いた牛脂を入れて空気を入れるように2分間よく混ぜる。

(練り方のイメージは卵白をあわ立てる感じ)

(2) 寒天、麩(ふ)、いためタマネギを入れて1分混ぜ合わせる。

(3) 1つにまとめて、2つに分け形を整える。丸くまとめた後、上から押しつぶし1.5センチの厚みに必ずする。(火の通りが悪くなるため)

(扱いにくいほどパテが柔らかかったら冷蔵庫で休ませる。)

焼き方

(1) フライパンを標準バーナーで1分間予熱

(予熱開始から50秒たったらサラダ油を小さじ1入れてなじませる。)

※しっかりと予熱することが重要なので「鉄のフライパン」を使ってください。

フッ素樹脂加工のフライパンは表面がはがれてしまうことがあるため、おすすめできません。

※使用するコンロは、大・中・小がある場合は「中」を。大・小の場合は「小」を!

※フライパンの材質やコンロの火力によって調理時間は変わることがあります

(2) 予熱1分になったらパテを入れる。ヘラで均等に焼けるよう軽く押さえる。

(3) 1分30秒たったらひっくり返し、再び1分30秒焼く

(多少焦げるくらい、しっかり焼き目をつけることが大切です!)

(4) フライパンからハンバーグと油を出し、ペーパータオルで焦げかす等ふき取る。

(トングなどを使い、やけどをしないように注意してください)

(5) 6mmに切ったジャガイモ、ニンジンフライパンの上に並べ、その上にハンバーグを乗せる。

(6) 熱湯を野菜くらいまで入れフタをし、中火の弱で8分加熱。

(8分加熱して水がなくなってしまうようなら火が強すぎるので、火を弱めて、お湯を足してください。冷蔵庫で冷やした場合は加熱時間を1分多くする。)

(7) お皿に盛りつけ出来上がり。

(ひっくり返して盛りつけるときれいです)

材料

<洋風のソース>

- 中濃ソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- からし 小さじ1/2
- ブランデー 小さじ1

<和風のソース>

- 水 大さじ3
- ケチャップ 小さじ2
- ウスターソース 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- バター 10グラム

作り方

フライパンで蒸した後に残った肉汁に、ソースの材料をすべて入れて少しトロミがつくまで加熱する。

