



サプライズハンバーグローズマリー風味



どうして**素焼植木鉢**を使うと
おいしいハンバーグができるの？

〈材料〉4人分 素焼植木鉢（直径9cm×高さ8cm）4個分

A	牛挽き肉または合挽き肉	600g
	玉ねぎ	200g
	卵	2個
	パン粉	1カップ
	塩	小匙2弱
	こしょう	適量
	ハーブプロバンス	適量
	（ハーブをミックスしたもの）	
	オリーブオイル	小匙2+上に塗る分
	にんじん（植木鉢の底に敷く分）	4枚
〈添えるもの〉 貝割れ大根・ミニトマト・レモン・ローズマリー		



昔からヨーロッパでは素焼きの容器でお肉を焼く文化があり、
素焼きの容器からお肉の油が適度に抜けて、
お肉がさっぱり、ふっくら仕上がるからです！



1. 下準備

- 植木鉢をよく洗い、内側にオリーブオイルを塗る。
- オーブンは190度に予熱しておく。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
にんじんは2~3mmにスライスして植木鉢の底に敷く。



POINT

玉ねぎは炒めない方が食感が残って
おいしくいただける。

3. 焼く

- 4等分にし、手早く丸めて鉢に落とし入れる。
- 肉の表面にオリーブオイルを塗り、オーブンで35分焼く。



2. 材料を混ぜ合わせる

- Aの材料をボウルに入れて、木杓子で練らないように材料が均等に混ざる位に混ぜ合わせる。

POINT

手で捏ねると体温が伝わり、肉が傷みやすい。

4. 盛り付け

- 焼き上がったら、鉢を皿に置き、熱いうちにローズマリーを刺す。ガレットは切り分けてカイワレ大根やプチトマトと一緒に盛り付ける。（ガレットのレシピは下記参照）



ジャガイモのガレット



〈材料〉2人分

ジャガイモ	2個
片栗粉	大匙1~2 （※ジャガイモの大きさによって加減する）
塩・こしょう	適量
ナツメグ（ハーブプロバンス）	適量
オリーブオイル	大匙1
バター	10g（大匙1）×2回分

- ジャガイモは、皮を剥いて笹がき器で笹がきにする。
- ジャガイモ・塩・こしょう・ナツメグ・片栗粉をボウルに入れて手で混ぜ合わせる。
- フライパンを熱し少し温まったら、オリーブオイルとバターを入れる。バターが溶け始めるころにジャガイモを入れて広げ、平らにならす。
- こんがり焼いたら、裏返しにして両面ともカリッと焼き上げる。裏返す時にバター少々を加えるとさらに旨みとコクが出る。