

「お家で簡単!生ハンバーグ」を使ったレシピ

「お家で簡単!生ハンバーグ」はそのまま焼いて食べる以外にも、煮込みハンバーグやハンバーガーを作っても美味しいですが、青森県産の牛肉・豚肉・黒毛和牛の牛脂を使っているので、材料としてもとても優秀です。そこで、今回は生ハンバーグを使ったレシピを作ってみました。

生ハンバーグのオープンオムレツ



材料(2人分)
お家で簡単!生ハンバーグ 1個 卵 3個
ピザ用チーズ お好みの量

- 作り方
- ①生ハンバーグを解凍し、耐熱容器に入れラップをかけレンジで2分加熱する。フォークなどで細かくほぐす。
 - ②卵3個をときほぐし、①と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをかけて7分ほど加熱する。
 - ③表面にピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目をつける。

※耐熱容器は浅めのものを使うと焦げ目がつけやすい

千切りキャベツロール



材料(1人分、4個)
お家で簡単!生ハンバーグ 1個
キャベツ(千切り済みの物でもよい) 70g
片栗粉 大さじ1 水 100cc
(A)ケチャップ 大さじ1
(A)中濃ソース 大さじ1

- 作り方
- ①キャベツを千切りにし、片栗粉を加えて軽く混ぜる。
 - ②生ハンバーグを解凍し、1個を4つに分け、丸く形を整え①のキャベツをくるむようにつけていく。
 - ③フライパンにクッキングシートを敷いて②を並べる。クッキングシートをめくり、フライパンとの間に水を入れ、中火で熱する。沸騰したら蓋をして10分ほど肉に火が通るまで蒸す。
 - ④(A)を混ぜたソースをかける。

フライパンでハンバーグのパイ包み



材料(1人分)
お家で簡単!生ハンバーグ 1個
冷凍パイシート 1枚
(クリームソース)
牛乳 300ml 片栗粉 大さじ1
コンソメキューブ ½ ミックスチーズ お好みの量

- 作り方
- ①生ハンバーグと冷凍のパイシートを、冷蔵庫か常温で解凍しておく
 - ②パイシートをめん棒で生ハンバーグが包めるくらいに伸ばす
 - ③パイシートで生ハンバーグを包み、まわりをフォークでつぶしおさえる
 - ④ハンバーグが入っている所の上部に、フォークで穴をあける
 - ⑤フライパンに油を塗って蓋をして温めておく。フライパンが温まったら弱火で焼く
 - ⑥焦げ色がついたら裏返して、両面10分程度しっかりと焼いて、最後に蓋を取って表面をカリッと焼く
 - ⑦牛乳に片栗粉を溶いたものをフライパンに流し、混ぜる
 - ⑧弱火で煮詰めていく。ふつふつしてきたらコンソメとチーズをお好みの量入れて溶かす
 - ⑨パイ包みにソースをかける

コプ子さんの「農」ある風景

新年度が始まり「コプ子さんの産直大好き」が・・・進化します！
農産担当のコプ子さんが、産地や生産者、野菜や果物について紹介する「コプ子さんの「農」ある風景」にリニューアル！
産直だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお届けします。
これからもどうぞお楽しみに☆

今回ご紹介するのは和歌山県の産直産地

「紀ノ川農協」さん

1年を通して、レモンや不知火、はっさくなどの柑橘類やキウイ、たけのこ水煮、冬至用のゆずなども扱っている紀ノ川農協さん。とても遠い和歌山県ですが、紀ノ川農協の皆さんはとても優しく温かい方ばかりで、この様子を組合員の皆さんにも伝えたいと思いました！

コプ子さんがレモンについて調べているとき、何度もやり取りしながら詳しく説明してくださったのが松本和広専務、また、交流会などで何度もお会いし親しくさせていただいている西野文敏副組合長は産地のことをたくさん教えてくださいました。コープ東北産直提携協議会で伺った際にお会いした生産者のみなさんも、お話のおもしろい方ばかりで、笑顔いっぱいの産地だなあとコプ子さんは感じています。

Weekでも生産者さんの写真をご紹介しますが、産地や人を知ること「この人達の作ったはっさくが食べたい!レモンを買ってみたい!」という思いが湧くのではないのでしょうか。ぜひその思いを組合員の皆さんと共有したいと考えています。

近年の猛暑や雨不足で産地は大変な苦勞をされています。思うように農産物の育成が進まないこともあります。そんな中でもおいしいものを作りたいという願いはどの生産者も同じです。産地と組合員の皆さんの相互理解、少しずつでも進んでいけばいいなとコプ子さんは願っています！



みかんの木



▲コープ東北産直提携協議会で訪問した際の1枚。左端が松本専務。



▲宇田組合長は、猛暑の影響や、生産者の高齢化、生産にかかるコストの高騰など、問題はたくさんありますが、「前にある問題を受け止めて、元気に明るくやるしかない!」とおっしゃっていました。とても印象的でした。



▲副組合長の西野さんは柿や梅などの生産者。とても高い所にある畑で作業しています!最近ベトナムから来ている研修生たちのやる気に満ちた姿勢から元気をもらっている、とおっしゃっていました。



▲キウイ生産者の吉岡さん。



コプ子ちゃん