



特有の肉の臭みが全くなく、肉本来のおいしさが際立つ SAB だからこそ、  
ぜひ、とっておきの塩で召し上がってみてください! オススメはイギリスのマルドンの塩。  
塩が SAB のおいしさを一層ひきだし、中挽きの肉肉しさがありながらも、  
食べたあとはサッパリ。もうひと口もうひと口と食べなくなっちゃうおいしさです。



Hamburg Steak

## SAB の塩ハンバーグ

### [材料] ※2人分

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| ● SAB 肩ロースブロック…………… 400g | ● 塩 …………… 4g      |
| ● 生パン粉…………… 50g          | ● ニンニク…………… ひとつかけ |
| ● 牛乳…………… 適量             | ● 塩…………… 適量       |
| ● 卵…………… 1個              |                   |

### [作り方]

- ① 肩ロースは手切りである程度細かくしてから、2本の包丁でたたいて中荒挽き程度にする。
- ② ボウルに肉を入れ、肉の分量の1%の塩(4g)を全体にまぶしておく。
- ③ 別のボウルに生パン粉、全卵、パン粉が浸るくらいの牛乳を入れ、つなぎを作る。
- ④ ②のボウルよりひとまわり大きなボウルに氷水をはり、②のボウルを乗せ、そこに③を混ぜ、木べらやゴムベラで混ぜる。
- ⑤ ④を4等分し、ハンバーグの空気を抜きながらハンバーグのカタチにまとめる。
- ⑥ フライパンは冷たいまま、⑤を乗せてから点火。中弱火で片面に焦げ目がついたらひっくり返し、フタをして蒸し焼きに。フタをする際、ニンニクひとつかけを包丁で軽くつぶしたものを入れる。
- ⑦ 弱火で6~7分ほど焼いて、皿に取り出し、ひとつまみの塩を添える。

※つけあわせのポテトフリッツ(フライドポテト)を用意  
イタリアンパセリと刻んだエシャレットを混ぜると、香りも彩りも鮮やかに。

### Point

- ① 挽き肉はブロック肉から叩いて作ると、食感もおいしさもさらにアップするのでオススメです。ハンバーグには赤身と脂身が7:3の割合がオススメです。肩ロースブロックを使用するとちょうどいいバランスです。モモやロースをブレンドしてもOKです。
- ② 手ごねは絶対にNG!! 特に融点が高い SAB は、体温で脂がとけてしまうので、こねてもこねてもつなぎと混ざりません。手ごねすればするほど、おいしさが失われてしまいます。
- ③ 蒸し焼きの際にニンニクひとつかけを入れることで、ふわっと香りがついてさらに食欲をそそります。