



都城国際交流協会主催 オーストラリア料理教室



講師：ダリン・ハミルトンさん（都城市オーストラリア国際交流員）

オーストラリアのハンバーガー



テーブルビートスライス缶

◆材料（2個分）◆

パティ

- ・牛挽肉 200g
- ・玉ねぎ みじん切り 1/8 個
- ・ニンニク - すりおろし 1/2 かけ
- ・卵 - 軽く泡立て 1 個
- ・塩コショウ 適量

ハンバーガー

- ・ハンバーガーバンズ（専用パン） 2 組
- ・溶けるスライスチーズ 2 枚
- ・テーブルビートのスライス 2 枚
- ・卵 - 焼く 2 個
- ・パイナップルのスライス - 焼く 2 枚
- ・レタス - 千切り 20g
- ・好きなソース（ケチャップ、マスタード、バーベキューソース、など）

◆作り方

1. オーブンを 200°C に暖める。
2. 玉ねぎをみじん切りにし、ニンニクをすりおろす。
3. 卵を軽く泡立てる。
4. ボールに玉ねぎ、ニンニク、牛肉、卵を入れ、手で粘りが出るまで混ぜる。



5. 肉を2等分し、空気抜きをして、バンズより一回り大きく平たい形に整える（直径=約9cm/厚さ=約2cm）。

6. パティ中央に指の太さほどの凹みをスプーンで作る。



7. 熱したフライパン（必要であれば油をひく）で、パティを中火程度で5分ほど蓋をして焼く。肉のピンクのところが無くなるまで焼いたら、ひっくり返して裏面もしっかり焼く。パティを焼き終わったら塩コショウで味付けをする。



8. バンズの内側の面を上にして、200℃のオーブンで10分くらい焼く。カリカリ、きつね色になるまで焼く。



9. バンズを焼いている間に、別のフライパンに油を引く。そのフライパンで卵とパイナップルを中火程度で両面をそれぞれ2分ぐらいずつ焼く。



10. 最後は、バーガーを作る。

・バンズ両方にソースをかける。

・バンに材料を次の順番で下からのせる。

牛肉パティ（1枚）、卵（1個）、パイナップルスライス（1枚）、チーズスライス（1枚）、テーブルビーツライス（1枚）、レタス。

