

Who Do? ^{food}

ハンバーグ 第2回 肉料理

今回のゲストは「アメリカンフットボール部タイガース」のみなさん
 前回ゲスト「ボランティア開発論」の森さんからの紹介です
 そして今回は「ボランティア開発論」のみなさんがレシピを考え、調理しました!
 どんな肉料理ができるのでしょうか?



ボランティア開発論 × アメフト部タイガース



- 材料(5食分)
- ①鳥挽肉…150g
 - ②豚挽肉…150g
 - ③牛挽肉…150g
 - ④みじん切りの人参と玉ねぎ…50g
 - ⑤卵…7個
 - ⑥マイタケ…100g
 - ⑦ぶなしめじ…100g
 - ⑧パン粉…60g
 - ⑨マヨネーズ…50g
 - ⑩バター…適量
 - ⑪ケチャップ…適量
 - ⑫とんかつソース…適量
 - ⑬わさび…適量
 - ⑭醤油…適量
 - ⑮塩…適量

牛 豚 鳥 野菜 3・3・3・1ハンバーグ

- 1 ①②③⑤を混ぜ合わせよくこねる。
- 2 ⑧⑨と⑤の卵を2個加えとにかくこねる。
- 3 ④を⑩で炒めて、肉に加えひたすらこねる。
- 4 肉を5等分し、楕円形に形作る。
- 5 中火で熱したフライパンに肉を入れ蓋をする。
- 6 片面が焼きあがったら(5分程度)、もう片面を5.と同様に焼きあげる。
- 7 目玉焼きを作り、焼きあがったハンバーグにのせる。
- 8 ハンバーグ完成



肉汁きのコンソテー

1. 強火にしてハンバーグの肉汁が残ったフライパンに⑩を入れる。
2. 全体に肉汁がからむように⑥⑦をいためる。
3. きのコンソテー完成

デミグラスソース&わさびソース

1. ⑪と⑫を弱火で煮詰める。
2. ⑬と⑭をよく混ぜ合わせる
3. それぞれ完成

「ボランティア開発論」のみなさんに作った感想等を聞いてみました

作るにあたってこだわったことは何ですか?
 滝澤 ● ふわふわを目指す
 小川 ● 味付けです。マヨネーズなど他では考えられないような調味料を入れたので味付けは一番こだわったと思います
どんな思いで作りましたか?
 小川 ● 食べてくれる人がおいしいと言ってくれるように一生懸命作りました
作ってみた感想は?
 滝澤 ● みんなで料理作って食べるのってたのしいなあって思いました
 山田 ● 料理ってアバウトでもできるんだなあって思いました



アメフトのイメージは?

森 ● 筋肉隆々
 嶋岡 ● 腕相撲が強そう
食べてみてどうですか
 嶋岡 ● 予想よりおいしかったです、ふわふわ
 山田 ● ヘルシーな味してる
 森 ● もうちょっと柔らかい方が良かったかな
何点の出来でしたか?
 森 ● 80点
 山田 ● 成績で言うと可。とりあえず良ではない(笑)
その他自由にメッセージ!
 山田 ● 食べてくださったアメフト部の皆さまありがとうございます
 嶋岡 ● 家でもまた挑戦してみます
 滝澤 ● とても楽しかったです。笑いが止まらない、素敵な時間をありがとうございました

みじん切ります



「タイガース」のみなさんに料理の感想やアメフト部について等を聞いてみました

食べる前に料理の見た目はどうですか?
 太田 ● とてもおいしそうです
 黒澤 ● とてもよくできていて、早く食べたくなりました
今、何を食べたいですか?
 青木 ● ハンバーグ
 渡辺 ● さしみ
アメフト部に入ったきっかけは?
 鈴木 ● 勧誘されて、見に行ったら楽しそうだったから
 渡辺 ● 全力でやれるようなことを探していて、それに一致した部分があったので
アメフトの楽しさは何ですか?
 黒澤 ● 試合
 太田 ● 強いプレーを見れること

アメフト部の魅力を語ってください

青木 ● 練習中と練習後のメリハリがあって、とても楽しい部活です
 太田 ● 練習熱心で優しい人が多いこと
腕相撲は強い方ですか?
 青木 ● 強くないです
 黒澤 ● 弱いです
食べてみてどうでしたか?
 渡辺 ● 手作りのハンバーグはやっぱりおいしいなって思いました
 黒澤 ● とてもおいしかったです。やみつきになりそうです
その他、自由にメッセージ
 青木 ● とってもおいしかったのでまた食べたいです。ごちそうさまでした
 鈴木 ● 普段関わらない人達と話せてとても楽しかった



アメリカンフットボール部 タイガースからのメッセージ

アメフト部はご飯をいっぱい食べて、ウエイトや練習に励んでいます。白米なら何杯でもいけますっ! 冬は体育館で練習しているので、いつでも見に来てね☆

