

Steamed Hamburger Steak with Shariapin-Style Onion Sauce

Serves 2

Ingredients

- 200 g mixed ground meat (合い挽き)
- 200 g onion, finely minced
- 20 g butter
- 20 g panko
- 80 ml milk
- ⅓ tsp salt
- Black pepper, to taste
- 80 g green beans, trimmed and halved



Shariapin-style sauce

- 2 T sake (substitute for red wine)
- 1 T low-sodium soy sauce
- 1 T mirin
- 1 tsp balsamic vinegar (light-style)
- ¼ tsp grated garlic

Instructions

- 1. Cook the onions:**
 - Finely mince the **onion**.
 - Heat **butter** in a frying pan over **medium-high heat**.
 - Cook onion until deeply golden.
 - Remove from pan, cool slightly, and divide in half.
- 2. Prepare the hamburger mixture:**
 - In a bowl, combine **合い挽き**, **panko**, **milk**, **salt**, **pepper**, and **half of the cooked onion**.
 - Mix thoroughly until sticky.
 - Divide into 2 portions and shape into flat patties, pressing out air.
- 3. Steam-cook the patties:**
 - Place patties in the same pan.
 - Add **green beans** to empty spaces.
 - Add **3 T water**.
 - Cover, **bring to a boil**, then **reduce to low** and **steam 12 minutes**.
 - Remove patties and beans to plates.
- 4. Make the sauce:**
 - Add **sake**, **soy sauce**, **mirin**, **vinegar**, **garlic**, and **remaining onion** to pan.
 - **Simmer**, stirring, until reduced to a glossy sauce that leaves trails when stirred.
 - Spoon sauce over hamburgers and serve.

Notes

- Using sake instead of red wine gives a softer, more Japanese-style finish.
- Light balsamic vinegar adds depth without overpowering.
- No egg is used, keeping the patties tender.

Nutrition (approx.)

Per serving: Kcal: 460 | Protein: 28 g | Fat: 28 g | Sat. Fat: 11 g | Carbs: 22 g | Sugars: 9 g | Fiber: 2 g | Sodium: 780 mg

蒸しハンバーグ シャリアピン風玉ねぎソース

2人分



材料

- 合びき肉 200g
- 玉ねぎ 1個 (200g)
- バター 20g
- パン粉 1/3カップ
- 牛乳 1/3カップ (約 80ml)
- 塩 小さじ 1/3
- こしょう 少々
- さやいんげん 8~10本 (約 80g)

〈シャリアピン風ソース〉

- 酒 大さじ 2
- しょうゆ 大さじ 1
- みりん 大さじ 1
- 酢 (または軽めのバルサミコ酢) 小さじ 1
- おろしにんにく 小さじ 1/4

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、バターで濃いきつね色になるまで炒める。冷まして半量に分ける。
2. ボウルにひき肉、パン粉、牛乳、塩、こしょう、玉ねぎの半量を入れ、粘りが出るまでよく練る。2等分して成形する。
3. 同じフライパンに並べ、空いたところにいんげんを入れ、水大さじ 3 を加える。ふたをして弱火で 12分蒸し煮にする。
4. 取り出した後、フライパンに残りの玉ねぎと調味料を加え、とろみが出るまで煮詰める。
5. ハンバーグにソースをかけて仕上げる。

栄養 (1人分) 約 460kcal / たんぱく質 28g / 脂質 28g / 炭水化物 22g / 食塩相当量 0.78g