



ふじのくに  
食の都 仕事人

地

産

地

消

レシ  
ピ

## 緑茶香る太陽チキンのつくねバーグ



栄養価  
【1人分】

エネルギー:283kcal タンパク質:25.2g  
脂質:17.4g 食塩相当量:1.2g  
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

御殿場高原の澄んだ空気と富士山の雪解け水のもと、他の鶏よりも長い時間をかけて育てられる「太陽チキン」は、旨味が強く歯ごたえのよい肉質の銘柄鶏。この食材を御殿場市「YAKITTORIA INAHO」の坂元俊輔さんに料理していただきました。

### ■材料【5人前】

**A** [太陽チキンのひき肉(500g)、タマネギ(みじん切り)1/2個、卵黄1個、塩5g、砂糖5g、黒ゴマ5g、緑茶(茶葉)10g、おろしショウガ10g]、卵黄5個、サラダ油少々

### ■作り方 所要時間:約30分

- ① **A**の素材をボウルに入れ、全体がまとまって粘りが出るくらいまで混ぜる
- ② ①を5等分にしてハンバーグ状に成形。手で叩いて空気を抜き、中央にくぼみを作る
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を引き、弱火で表面を約7分、裏返して約3分程度、中に火が通るまでじっくり焼く
- ④ 焼き上がったら皿に盛り、くぼみに卵黄を落としたり出来上がり!

### ポイント

- ・お好みで鶏軟骨や大葉などを入れてもよし **①のポイント**
- ・弱火でじっくり焼くと柔らかい仕上がりになります **③のポイント**
- ・**A**は団子状にしてスープに入れたり、串に刺して焼いてもおいしく召し上がれます

作り方  
動画  
公開中!



YouTube

仕事人  
紹介



さかもと  
しゅんすけ  
坂元 俊輔さん

小山町出身。高校時代は静岡市内のサッカー名門校でプロを目指す。20歳でオーストラリアに語学留学し、和食レストランでのアルバイトをきっかけに食の道に進む。帰国後、地元の和食店やイタリア料理店などで修業した後、平成23年7月に独立。地産にこだわった肉や野菜を卓越した炭焼きの技術で料理し、客の舌を唸らせる。

YAKITTORIA INAHO

御殿場市萩原738

☎ FAX 0550(82)0601