

2015年2月4日
一般社団法人 日本ハンバーグ協会

今年のバレンタインで彼をもっと本気にさせる!? そんな女性を応援する「本気の恋に効くハンバーグ」を 日本ハンバーグ協会が考案! 男性が考える本命の彼女との理想のバレンタインは「自宅で手料理」

ハンバーグ文化の啓発とハンバーグの更なる普及のために活動している一般社団法人日本ハンバーグ協会（事務局：東京都渋谷区恵比寿）は、今年のバレンタインに向けて“恋に効く!?ハンバーグレシピ”をハンバーグ研究家の榎本氏とともに考案いたしました。

日本ハンバーグ協会が行った調査によると、男性が理想とする本命の彼女とのバレンタインは「自宅でのんびり」、「自宅で手作りの食事」で、一番愛情を感じる料理は「ハンバーグ」ということが明らかになりました。こうしたことを受け、今年のバレンタインに勝負をかける女性を応援すべく、All About「恋愛」ガイドの相沢あい氏から“自宅で手作りハンバーグを振る舞う際のポイント”を解説いただき、さらに協会からは“恋に効く!?ハンバーグ”のレシピをご紹介します。

■日本ハンバーグ協会URL：<http://hamburg-jp.org/info/20150204/>

【ポイント】

1) 本命の彼女と過ごす理想のバレンタインは「自宅で手料理」 最も愛情を感じる恋人の手料理は「ハンバーグ」

日本ハンバーグ協会の調査によると、本命の彼女と過ごす理想的なバレンタインは「自宅でのんびり」（73.1%）、「自宅で手作りの食事」（49.5%）といった、“自宅”で“手料理”が多いことが明らかになっています。さらに、愛情を感じる恋人の手料理を聞いたところ、男性が喜ぶ定番料理と言われる「肉じゃが」や「カレー」と抜いて「ハンバーグ」（40.0%）が1位となりました。

2) これを作れば間違いない? 「恋に効く!?ハンバーグ」レシピ2種ご紹介!



日本ハンバーグ協会は協会員でありハンバーグ研究家でもある榎本氏協力のもと「恋に効く!?ハンバーグレシピ」を考案しました。ハンバーグを食べることでさらに愛情を感じてもらうために、フェニルエチルアミンを多く含む食材を使用しました。フェニルエチルアミンには、満足感や高揚感を与え、恋愛中に分泌されやすいといわれる脳内物質で、チーズやチョコレート、赤ワインなどに多く含まれています。

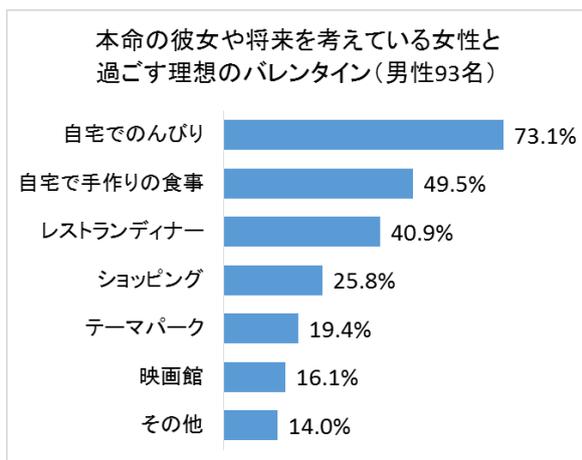
3) 恋愛のプロから、さらにダメ押しのアドバイス! 自宅バレンタインの意外な注意点は「お箸&お皿の置き方」! 女性らしさの演出として花を飾るのもオススメ

自宅で料理を振る舞う際は次の3つに注目!

- ① 注意したいのは「配膳のマナー」…一歩間違えると本命として見られなくなってしまう可能性が!
- ② 女性らしさの演出のコツは「お花」…飾るなら「低め」に。インテリアの差し色と同色の花がおすすめ。
- ③ 試していただきたいのは、「ハート型のハンバーグ」…バレンタインという“非日常感”の演出にもってこいのちよい技です。

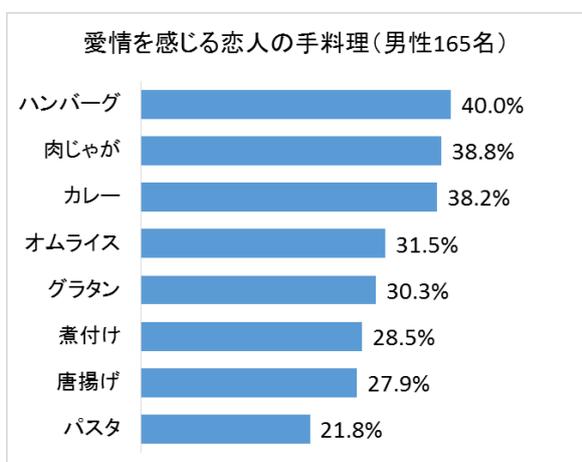
お問合せ先：一般社団法人日本ハンバーグ協会 広報事務局（株式会社オールアバウト内）
TEL:03-6362-1359 FAX:03-6683-4229 担当：大貫・大竹 MAIL: info@hamburg-jp.org

1) 本命の彼女と過ごす理想のバレンタインは「自宅で手料理」 最も愛情を感じる恋人の手料理は「ハンバーグ」



現在交際相手がいる男性93名に、本命の彼女や将来を考えている女性と過ごす理想のバレンタインを聞いたところ、「自宅でのんびり」(73.1%)、「自宅で手作りの食事」(49.5%)と、「自宅で手料理」を希望する声が多いことが明らかになりました。

さらに、恋人がいる男性に対して愛情を感じる恋人の手料理を聞いたところ、男性が喜びそうな定番の手料理として挙げられる「肉じゃが」や「カレー」、「唐揚げ」をおさえて「ハンバーグ」(40.0%)が1位という結果になりました。



バレンタインにおける恋人とハンバーグのエピソード (FA)
 「ハート型のハンバーグを作ってくれた」
 「料理が下手な彼女が作ってくれて美味しかった」
 「ひき肉たっぷりのハンバーグを作ってくれてすごくおいしかったのを覚えています」
 「煮込みハンバーグを作ってくれたこと。自分はネギ系が苦手なので玉ねぎをすってわからないように入れていたことへの気配りに将来を考えた」

2) これを作れば間違いない? 「恋に効く!?ハンバーグ」レシピ おすすめは「チーズイン」と「ハート型」

調査から、週末である今年のバレンタインは彼か自分の自宅で手作りのハンバーグをふるまうことは、彼にとってさらに本気の女性にさせる方法の1つかもしれません。

そこで、日本ハンバーグ協会は協会員でありハンバーグ研究家でもある榎本氏協力のもと「恋に効く!?ハンバーグレシピ」を考案しました。ハンバーグを食べることでさらに愛情を感じてもらうために、フェニルエチルアミンを多く含む食材を使用しました。フェニルエチルアミンには、満足感や高揚感を与え、恋愛中に分泌されやすいといわれる脳内物質で、チーズやチョコレート、赤ワインなどに多く含まれています。



【恋に効く!?チーズインハンバーグ】 http://hamburg-jp.org/news/valentine2015_2/

●材料 (2人前)

<ハンバーグ>

玉ねぎ 140g
 バター (または、サラダ油) 大さじ1/2
 麩 8g
 牛乳 25cc
 合挽肉 280g

<ソース>

デミグラスソース 100cc
 チョコレート (甘さ控えめなもの) 5g
 砂糖 小さじ1
 マッシュルーム 2個

塩 小さじ1/4
* 鶏卵 1/2個
* 砂糖 小さじ1/4
* こしょう 少々
* ガーリックパウダー 1振
* ナツメグ 1振
* ケチャップ 大さじ1/2
とろけるスライスチーズ 1枚
小麦粉 小さじ2
赤ワイン 大さじ1

●調理手順

<ハンバーグ>

1. 玉ねぎをみじん切りにし、生用90g、ソテー用50gに分けておく。生用は、厚手のペーパータオルに包み、しっかりと汁気を絞る。ソテー用は、耐熱ボウルに入れラップをかけて電子レンジで1分加熱。その後、フライパンにバターまたはサラダ油を入れ、弱めの中火で10分ほど炒める。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
2. 麩をおろし器で擦りおろし、牛乳に浸し、ペースト状にしておく。
3. ボウルに合挽肉、塩のみを入れ、粘りが出るまで素早く練る。
4. 3の中に、生用玉ねぎ、冷やしたソテー用玉ねぎ、麩、*の材料を全て加え、均一になるように素早く混ぜ、冷蔵庫で30分寝かせる。
5. 4を2等分にし、丸くうすく広げる。
6. スライスチーズを2つ折りにし、さらに小さく丸める。
7. 5の中央にチーズのせ、パテで包み込む。チーズが表面から透けて見えていたり、片側に片寄ったりしないよう気を付ける。
8. パテに小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油少々をひき、強めの中火で30秒ほど熱してからパテを入れる。1分焼いたら弱めの中火にし、さらに2分焼き、こんがり焼き色をつける。
9. フライ返しでひっくり返して、強めの中火にし、赤ワインを加える。蓋をして2分焼き、さらに水を50cc加えて弱火で8分蒸し焼きにする。

<ソース>

1. 焼いた後のフライパンの焦げカスなどを取り除き、油や肉汁はそのまま残します。そこへマッシュルームのスライスを加え炒める。
2. 市販のデミグラスソースとチョコレート、砂糖を加え、よく混ぜながら加熱する。濃度が濃い場合は、水で調整する。

<仕上げ>

1. 焼きあがったハンバーグを皿にのせ、デミグラスソースをかける。
2. 付け合せは、フライドポテト、ケチャップスパゲッティ、ブロッコリー、ミニトマトです。

●レシピのポイント

<ハンバーグ>

1. 焼いた玉ねぎはしっかりと冷やすこと。
2. 麩の代わりにパン粉で代用可。
3. 調理手順3では、塩のみでこねることで、短時間で粘りが出ます。

<ソース>

1. 焼いた後のフライパンには、肉や玉ねぎの旨みが凝縮されています。それを市販のデミグラスソースに加えることが、美味しさのポイントになります。

【恋に効く!?ハート型ハンバーグ】 http://hamburg-jp.org/news/valentine2015_1/

●材料（2人前）

玉ねぎ 140g
バター（または、サラダ油） 大さじ1/2
麩 8g
牛乳 25cc
合挽肉 280g
塩 小さじ1/4
*鶏卵 1/2個
*砂糖 小さじ1/4
*こしょう 少々
*ガーリックパウダー 1振
*ナツメグ 1振
*ケチャップ 大さじ1/2
小麦粉 小さじ2
赤ワイン 大さじ1



●調理手順

1. 玉ねぎをみじん切りにし、生用90g、ソテー用50gに分けておく。生用は、厚手のペーパータオルに包み、しっかりと汁気を絞る。ソテー用は、耐熱ボウルに入れラップをかけて電子レンジで1分加熱。その後、フライパンにバター（または、サラダ油）を入れ、弱めの中火で10分ほど炒める。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
2. 麩をおろし器で擦りおろし、牛乳に浸し、ペースト状にしておく。
3. ボウルに合挽肉、塩のみを入れ、粘りが出るまで素早く練る。
4. 3の中に、生用玉ねぎ、冷やしたソテー用玉ねぎ、麩、*の材料を全て加え、均一になるように素早く混ぜ、冷蔵庫で30分寝かせる。
5. 4を2等分にし、パテをハート型に成型する。亀裂があると割れやすいので、表面はなめらかに調える。
6. パテに小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油少々をひき、強めの中火で30秒ほど熱してからパテを入れる。1分焼いたら弱めの中火にし、さらに2分焼き、こんがり焼き色をつける。
7. フライ返しでひっくり返して、強めの中火にし、赤ワインを加える。蓋をして2分焼き、さらに弱火で7分蒸し焼きにする。

■「恋に効く!?ハンバーグ」考案者 榎本 稔氏プロフィール



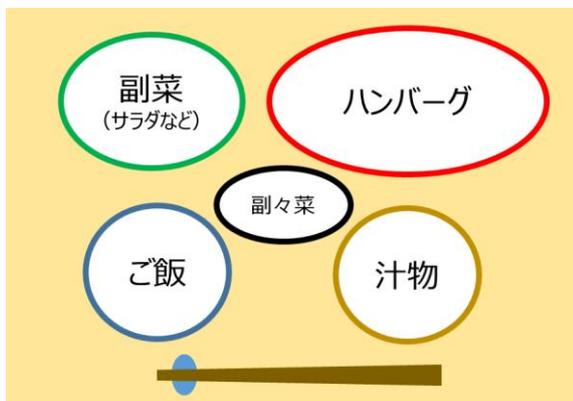
コーヒーエノモト 榎本ハンバーグ研究所主宰

1974 年生まれ。ハンバーグ研究家。調理師、ジュニア野菜ソムリエ。子供の頃から、ハンバーグが食卓に並ぶのが楽しみ。小学生時代に母親のハンバーグ作りを手伝ったのをきっかけにハンバーグ作りにハマる。以来、「自分が食べたいものを作る」のを基本として調理の腕を磨く。ファミリーレストランに就職するが、個性的な食へのこだわりから 28 歳で退職。両親の経営する喫茶店「コーヒーエノモト」を継ぎ、数々の新作ハンバーグを生み出す。現在のオリジナルハンバーグレシピ数は 287 種類。

3) 恋愛のプロから、さらにダメ押しのアドバイス！ 自宅バレンタインの意外な注意点は「お箸&お皿の置き方」！ 女性らしさの演出として花を飾るのもオススメ

さらに、恋愛のプロであるAll About「恋愛」ガイドの相沢あい氏から、自宅で手料理を振る舞う際の注意点やコツについて、伝授いただきました。

① 注意したいのは「配膳のマナー」！



お箸の持ち方と同じように、お箸の置き方や、ご飯の位置など、「常識」だと思われる配膳マナーができないのは痛恨の減点ポイント。家庭の教育を疑われたり、「本命としては見られない」と思われることがあるので、基礎くらいは覚えておきたいものです。

例えば、ハンバーグは洋食ですが、家庭のご飯として出すなら、和食の配膳マナーに準拠して配膳するのが良いでしょう。左手前にご飯、右手前に汁物、左奥に副菜（サラダや野菜のおかず）、右奥に主菜となるハンバーグ、中央に副々菜（漬け物など）を置きます。

箸置きがない場合は、折った紙や縦にカットしたコルクなど

でも代用できますが、手作り感が出すぎると「衛生的にどうなの？」「貧乏くさい」と思われる可能性もあるので、クオリティ的にいまいちな時は、なくても良いかもしれません。

さらに、レストラン感が出る「お品書き」をハート型の紙に書いておくと、バレンタインの特別なイベント感が増し、良い思い出になります。

② 女性らしさの演出のコツは「お花」！

センターテーブルに花が飾られていると、食卓に女性らしさがプラスされます。一輪挿しだと可憐な印象に、アレンジメントだと華やかになりますが、注意したいのは高さ。会話の邪魔をしないよう目線の高さよりも低い位置にトップがくるよう、低めに活けましょう。インテリアの差し色と同じ色をベースカラーにすると統一感が出ます。

③ 試していただきたいのは、「ハート型のハンバーグ」

甘いものが苦手な男性にはチョコはあまり嬉しくないギフト。そんな人にこそハンバーグをハート型に焼くことで、「甘いものが苦手な自分のために作ってくれた」という感動を与え、チョコレート同等かそれ以上の愛を伝えることができます。

また、長く付き合ったカップルは、どうしても愛を伝える機会が減っていきがち。そんな時に手作りのハート型ハンバーグは、愛を再熱させてくれるきっかけにもなってくれるでしょう。



All About「恋愛」ガイド 相沢 あい氏プロフィール

恋愛コラムニスト／コミュニケーションアドバイザー。早稲田大学人間科学部出身。高校生の時から執筆活動を開始。2004年にミスインターナショナル日本ファイナリスト選出を機に、芸能活動を始める。現在は、コラム執筆・インタビュー原稿作成などを行うライターや、広告やWEBの制作、レポーターとしても活動中。

【日本ハンバーグ協会 概要】

2013年10月にハンバーグ愛好家たち（ハンバーグ侍・小町）によって結成された愛好家団体。「ハンバーグで日本を元気に！」をテーマに、日本のさらなるハンバーグの消費量拡大とハンバーグ文化の発展をめざしています。

日本ハンバーグ協会
一般社団法人 Japan Hamburg Association



お問合せ先：一般社団法人日本ハンバーグ協会 広報事務局（株式会社オールアバウト内）
TEL:03-6362-1359 FAX:03-6683-4229 担当：大貫・大竹
MAIL: info@hamburg-jp.org