

LIFE-030

おもいきりかつ丼。

飯島奈美



材料 (2人分)

●具

- ・豚ロース肉 1.5cm厚のもの2枚(1枚130~140g)
- ・たまねぎ 4分の1コ
- ・卵 3コ
- ・焼き海苔 適量

●調味料

肉の下味

- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

衣

- ・薄力粉 適量
- ・卵 1コ
- ・生パン粉 適量

煮汁

- ・だし 120cc

(水200ccに、切手大に切っただし昆布1枚と

かつおぶし6gで取ります。

余った分は、おひたしなどにどうぞ。)

- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1

道具

- ・竹串
- ・揚げ鍋
- ・温度計(揚げ物専用)
- ・フライパン



おもいきりかつ丼。

飯島奈美

つくりかた

- ・フライパンに、煮汁の材料をあわせておきます。
- ・たまねぎをくし形に切ります。
外側の厚みは7ミリくらい。
芯に向かって切っていきましょう。
- ・豚肉を冷蔵庫から出し、まな板にのせ、
脂身と肉の間のすじを、片面につき10箇所ほど、切ります。
(切る箇所は、多くても大丈夫です。)
- ・衣に使う卵をボウルに割り入れて、
泡立て器や菜箸で、しっかり混ぜます。
- ・軽く両面に塩を、そして片面にだけ、こしょうを、
んのすこしふります。
- ・豚肉に竹串を刺し、小麦粉をまんべなくまぶし、
よぶんな粉は、しっかりはたきます。
- ・よく溶いた卵を、まんべなくつけて
卵液をよく切ってから、パン粉をつけます。
- ・180度に熱した油で、かつを揚げます。
油に入れたときに上になる面が、
最後の仕上げのときにも上になります。
油に入れると温度が下がるので、30秒間、強火にします。
温度計を見て、170度をさしたら中火におとし、
最後まで165～170度をキープするようにしましょう。



LIFE-030

おもいきりかつ丼。

飯島奈美

つくりかた

- ・ 1分半ほどして、衣がかたまってきたら油のなかで、そっとひっくりかえます。
- ・ そのタイミングで、煮汁の入ったフライパンにたまねぎを入れ、火にかけます。
- ・ もういちどかつを表に返し、約3分で、取り出します。
- ・ 油をしっかり切り、まな板にのせ、かつを食べやすい大きさに切ります。
- ・ 煮汁が沸騰したところに入れ、卵を、さっと溶いて（混ぜすぎないように）、かつにのせるようにかけます。
- ・ フタをして、中火で40秒煮て、火をとめたら、どんぶりにごはんをよそって、かつをのせます。
- ・ ちぎった焼き海苔を散らして、できあがりです。



LIFE-030

次の日のかつ煮。

飯島奈美



材料（とんかつ1枚分）

●具

- ・とんかつ 1枚
- ・卵 1コ
- ・長ねぎ 3分の1本

●煮汁

- ・だし 75cc
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1/2

道具

- ・オーブントースター
- ・土鍋

つくりかた

- ・長ねぎを、斜め切りにしておきます。
- ・オーブントースターの熱源が赤くなるまで予熱をしておきます。
- ・カツをあたためなおすにあたり、濡らしたペーパータオルにくるんでおきます。
(あるいは、きりふきで濡らしてもいいですよ)
焦げないように、水分を与えるためです。



次の日のかつ煮。

飯島奈美

つくりかた（続き）

- ・オーブントースターのトレイに
長めに切ったアルミホイルをしきます。
あとで、奥をまるくおりにかえして
とんかつが焦げないようにカバーをするためです。
- ・アルミホイルの上に、わりばしを2本、
間隔をあけて並べ、とんかつをのせます。
- ・オーブントースターに入れ、8～9分、熱します。
- ・そのあいだに、土鍋に煮汁を合わせ、中火にかけます。
- ・8～9分経ったら、上のアルミホイルを外し
（奥のほうにまとめます）、さらに1分、加熱します。
- ・加熱しおわったら、余分な油を切るため
まな板の上にペーパータオルをしいて
とんかつをのせ、食べやすい大きさに切ります。
- ・煮立った土鍋にねぎ、そしてかつを入れ、
フタをして30秒加熱します。
- ・かつに煮汁がしみたのを確認して、
軽く溶いた卵をかつの上からかけ、
もういちどフタをして30秒加熱すれば
できあがりです。

