

## 2019. 1. 16. 男のおもてなし料理レシピ

### ポークカツレツ (6人分)

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
豚ロース・ヒレ肉 (1枚100g・厚さ1.5cm)	各3枚	① 肉の筋切りをところどころして、肉たたきかこぶしでも軽く全体を3~4回たたき元の形に整える。塩・胡椒を両面にする。
塩 (0.8%)	小さじ1	② 肉に粉を振って薄くつけ、余分は払い落とし溶き卵にくぐらせてパン粉をたっぷりまぶして、上からそっと押えて余分を軽く払う
胡椒		③ 揚げ油を160℃に熱して、表側を上にして鍋に入れ1分半位箸で触った感触がカリッとしてきたら裏返し、全体がきれいな
衣		きつね色になったら引き上げる (合計約3分位)。
小麦粉	大さじ3	④ 揚げかすを取り除いて次の肉を入れ同様に火を通す。
卵	1~1.5個	⑤ 1~2分おいて食べやすく切り、せん切りキャベツと大葉の
パン粉 (生) 2と1/4C	100g	* キャベツはせん切りにし、冷水に放してパリッとさせ、しっかり
揚げ油	適量	水気を切り大葉のせん切りと混ぜる。
つけ合わせ		
せん切りキャベツ	360g	
大葉のせん切り	6枚分	
とんかつソース (又はウスターソースとトマト ケチャップを2:1)		

\*レモン 好みで添える

### 蜆 (しじみ) の味噌汁

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
水	4.5C強	① しじみはよく洗い、真水の中で1~2時間暗くて静かな場所で砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせて良く洗う。
だし昆布 (5cm角)	2~3枚	② 鍋に昆布をしいてしじみを入れ、水を加えて分量より控えめの味噌を数か所に分けてちょんちょんと置く。しじみの口が開く頃
味噌 大さじ3と1/2	~4と1/2	味噌が程よく溶ける。
しじみ	450g	③ 蓋をして中火にかけ、ひと煮立ちしてしじみの口が開いたら
長葱 (小口切り) 又はあさつき	4~5本分	出来上がり。汁の味を確かめて椀に盛り葱を散らす。

### 青菜と油揚げ

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
小松菜	450g	① 小松菜はたっぷりの熱湯で茹で、冷水に取り水気を絞って4cm
油揚げ	6枚	長さに切る。
だし汁	3C	② 油揚げは熱湯を通して、1枚を3切れにする。
A { 醤油	大さじ3	③ 鍋にだしとAを入れ油揚げを加えて火にかけ、15分位煮てから
砂糖・みりん	各大さじ1と1/2	①の青菜を入れ5分位煮る。