

《ミラノ風カツレツ》

肉を薄く伸ばし、衣にパルミジャーノを混ぜ、油だけではなくバターで揚げるのがポイント。トマトをベースの酸味のあるケッカソースでさっぱりといただく。

■行程

①ソースを作る→ ②カツの仕込み→ ③揚げる→ ④盛り付ける

■レシピ（1人前）

- ・とんかつ用豚肉（ロースでもヒレ肉でもOK）…1枚（120g程度）
- ・小麦粉…適量
- ・卵黄…1個分
- ・パン粉（粒が細かいもの）…適量
- ・パルミジャーノレッジャーノ…適量
- ・バターとオリーブオイル……適量 ※1:1の分量で、カツの半分程度が浸る程度。
- ・塩、こしょう…各適量

A[ケッカソース] 全ての材料を混ぜるだけ

トマト 小さめ角切り 15g

黒オリーブ 粗みじん切り 1個

ケーパー 小 1/2

塩少量

オリーブオイル 大 1/2

レモン汁 小 1/2

ニンニク みじん切り 小 1/4

バルサミコ酢 小 1/4

バジル 千切り 1枚

- ① ラップを被せ、豚肉を叩いて約 1.5 倍の面積に伸ばす。
- ② 塩、こしょうを両面にまぶしたら、全体に「薄く」小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 溶いた卵黄に②を付け、パン粉を広げたバットに肉を置く。
- ④ 片面にパルミジャーノを、両面にパン粉をまんべんなくまぶす。
- ⑤ 片面に格子状に包丁で切れ目を入れる。
- ⑥ フライパンにバターとオリーブオイルを同量入れ、中火にかけてムース状（乳化した状態）になったら③を入れる。（※目安は 180°）
- ⑦ 周囲に浮いているパン粉がキツネ色になってきたら裏返す。（全体がキツネ色に）。
- ⑧ 皿に盛り付け、ケッカソースをたっぷりとかけて出来上がり。