

カツ丼・手打ちそば・がんづき

平成 25 年 10 月 5 日 (土)



カツ丼

< 材 料 > 1 人分

- ・豚ロースかつ用 1 切れ
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・卵 1~2 個
- ・ご飯 1 膳分位
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・塩 適量
- ・黒コショウ 適量
- ・サラダ油 適量

作 り 方

- ① お肉の脂身と赤身の境目あたりを数か所切れ目を入れる。(スジ切りをする。)

- 次に、お肉を少したたき、柔らかくする。
- ② 両面に軽く塩コショウをし、全体に小麦粉をまぶす。
 - ③ 残った小麦粉に水を入れ、天ぷらの衣くらいになるよう混ぜる。その中に肉を入れ、全体に絡める。
 - ④ パン粉をバットなどに入れ、その中に肉を入れ、パン粉を両面に付ける。
 - ⑤ フライパンに、サラダ油をたっぷり入れ、170℃位まで温める。(170℃は、はしを入れて、泡がシュワツとなる位)
 - ⑥ 肉を1枚ずつ、ゆっくり入れて弱めの火加減で揚げる。2~3分経ったら裏返す。浮かんたら火が通ったので、強火にし、キツネ色にする。
 - ⑦ 油をきり、食べやすい大きさに切る。
 - ⑧ カツ丼のたれは、今回はめんつゆを使用します。
 - ⑨ 玉ねぎは、薄くスライス。(火の通りをよくするため薄く切ります。)
 - ⑩ 卵を割り、ほぐしておく。(白身と黄身を完全に混ぜないのがポイントです。白身を切るように軽く混ぜる)
 - ⑪ 小さめの鍋に、めんつゆお玉1杯分と、スライスした玉ねぎを入れ2~3分煮る。煮立ったらとんかつを入れ、卵を周りから2/3の量だけ回しかける。
 - ⑫ 少し火を強め、鍋をたまに揺らしながら、卵が半分くらい固まってきたら、残りの卵を回しかける。半熟で火を止め、ご飯の入ったどんぶりにそっと中身を滑らしながら乗せて出来上がり。

手打ちそば



※別資料をご覧ください。

が ん づ き

< 材 料 > 1 個 分

・小麦粉	200g
・黒砂糖	100g
・重曹	小さじ1と1/2
・水	230cc
・くるみ	適量
・黒ごま	適量
・サラダ油	少量

作 り 方

- ① 鍋に水と黒砂糖を入れ、弱火で解かす。解けたら鍋底を水につけ、冷ます。
- ② 小麦粉と重曹を合わせてふるいにかける。この時、小麦粉と重曹が均等になるようにふるう。
- ③ 蒸し器を用意する。蒸し器に入るバットなどの容器（事前に内側前面に油を

塗っておく。)を準備する。

- ④ すっかり冷めた黒砂糖の鍋に、ふるった粉を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ 容器に④のタネを流し、上にくるみ、黒ごまを散らす。
- ⑥ 蒸し器に水を入れ、沸騰して蒸気が上がったなら、蒸し器に布きんを敷き、その上に⑤の容器を置く。容器の上に布きんをかけて約 30 分位蒸す。時間になったら竹串を刺してみて、何もついてこなかったら出来上がり。
- ⑦ 出来上がったがんづきは冷ましてから切り分けるとスムーズに切れます。