

カテェネ 農食ツアーリズム 「柿」を使ったレシピ



柿とチーズの ミルフィーユカツ

揚げた柿の甘みとチーズの塩気がたまらないカツレツ。
薄切り肉を重ねると火の通りが早く、
お肉もやわらかく仕上がります。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

茶こしなどを使って小麦粉を均等にまぶしましょう



POINT 2

バター液用の小麦粉・水・卵は、だまにならないよう混ぜておきます



POINT 3

揚げ焼きにすることで、使用する油の量を減らします

〈材料 (2人分) 〉

- 豚ロース薄切り肉 8枚
- スライスチーズ 6枚
- 柿 1/2個
- マスタード 小さじ2
- 塩、こしょう、小麦粉 各少々
- 粉チーズ 大さじ2
- 粉パセリ 小さじ2
- パン粉 1/2カップ
- 揚げ油 適量
- ベビーリーフ

バター液

- 小麦粉 大さじ3
- 卵 1個
- 水 40cc

〈作り方〉

1. チーズは半分に切り、柿は皮をむいて5mmの厚さのくし切りにする
2. 豚肉にマスタードを塗り、塩、こしょうをしてチーズ、柿を並べたら小麦粉をふりかける (Point1)
3. 2を2回繰り返す、重ねる
4. 3にバター液 (Point2) をつけてパン粉をまぶす
5. フライパンに深さ約2cmまで油を入れる。180℃まで熱したら4を入れ、ひっくり返しながらきつね色になるまで揚げ焼きにする (Point3)
6. 食べやすい大きさに切り、ベビーリーフと一緒に皿に盛りつける