

全国統一献立の日

ひろげよう、全国厚生連の輪！

平成29年3月10日(金曜日)

第8回目は新潟県の郷土料理

タしかつ丼



●港町である新潟市には、古くから西洋料理の影響を受けた料理が様々存在します。

タしかつ丼が新潟市で誕生したのは昭和初期のこと。

当時、市中心部には堀があり、その堀端に出ていた洋食屋台の一つが提供したのが始まりです。

●炊き立ての新潟米と甘辛いとんかつだけのシンプルな丼ですが、この二つの相性はとてもよく、余計なものが一切添えられない「潔さ」が最大の特徴です。



=今後の予定=

第9回 5月 瓦そば・ちしゃなます 山口県
第10回 7月 油ゾーメン・がね 鹿児島県

タしかつ丼

材 料 (4人分)

- 豚肉(ヒレ) 30g×8枚
- 塩・コショウ 適宜
- 小麦粉 適宜
- 卵 1/4ケ
- パン粉(細かいもの) 適宜
- 揚げ油 適量
- ごはん 適宜
- キャベツ 30g

[A]

- 醤油 大さじ5 (90g)
- みりん 大さじ5 (90g)
- 蜂蜜(砂糖でもよい) 大さじ1 (20g)
- 酒 大さじ1 (5g)
- 和風だし(顆粒) 小さじ1



作り方

- [A] を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして10~15分待ちます。
- 豚肉は軽くたたき5~7mmにし、塩・コショウ、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、きつね色になるまで揚げます。
- 揚げたての2を1にくぐらせ、千切りキャベツをのせたご飯の上に盛りつけたら完成です。

エネルギー	520kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	10.0g
食塩	1.5g

ポイント

- ※豚肉は薄め、パン粉は細かいタイプがおすすめです。
- ※たれの出来上がり量は、かつをくぐらせるために多めになっています。少し減らしてもよいでしょう。
- ※タレはしっかりした味付けなので驚くかもしれませんが、ご飯と一緒にいただくと丁度良く、その味に納得すると思います。
- ※新潟市内では、ごはんの上にキャベツの千切りやきざみのりをのせ、その上にかつを盛り付けて提供するお店もあります。