

9/18



豚(とん)カツのつくり方には、大量の油の中で泳がせるようにして揚げる方法と、少量の油で焼くようにして火を通していくやり方との、ふたつの方法がある。

「大量の油の中で」という方法の場合、肉のうま味の一部は、実は、いったん油の中に逃げ出してしまふ。

それでも、豚カツ専門店などのように、毎日、連続して揚げていく場合は、その、肉のうま味の溶け出した油で次々と揚げていくわけだから、それで問題はないわけである。

これに対して、後者の、「少量の油で」という方法の場合には、油をその都度、ほとんど

吉田 清彦

アツカ そのな 料理の カラクリ

◇36◇

豚カツをつくる

(上)

使い切ってしまったので、うま味が逃げ出すという心配をする

必要がない。

したがって、普通、たまにしか豚カツをつくらない家庭では、後者のやり方のほうがおいしくつくれるとごうになる。

それに、使ったあとの油の処理とか管理を考えなくていいのも都合である。

では、「少量の油で焼くように火を通していく」豚カツのつくり方を詳しく説明して

「少量の油」を使い 焼くように火を通す

いこう。

まず、豚カツ用の豚ロース肉(一枚百二十―百五十グラム)に軽く塩・こしょうし、脂身と赤身の境目あたりに鎖状に見える筋を五―六カ所、包丁の刃先を突き刺すようにして切る。こうしておくことで火が通ったときに、肉が縮んで片側が丸くなるのを防ぐ。

とができる。

つぎに、肉たたきでたたいて肉を柔らかくする。肉たたきの代わりに、ビールやコーラの瓶を使ってもよい。また、包丁の背中で斜め格子状にたたいていくと、力を使うことなく、簡単に肉を柔らかくすることができる。

つぎに、小麦粉、溶き卵、

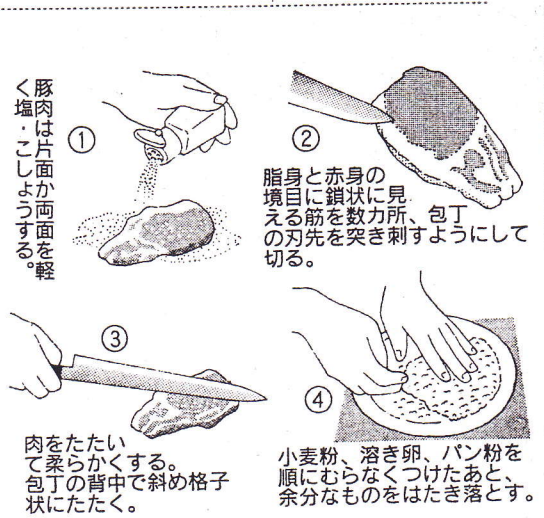
主幸)

(家事としての男の手料理

い。この項、つづく。

パン粉は、市販のものでもよいが、一袋使い切るといふことは少なく、どうしても無駄が出るので、もしミキサーがあれば、食パンを二枚角に切ってミキサーにかけると、簡単に生パン粉を作ることができる。

パン粉の順に、衣をつけていく。肉をたたいて柔らかくする。包丁の背中で斜め格子状にたたいていくと、力を使うことなく、簡単に肉を柔らかくすることができる。



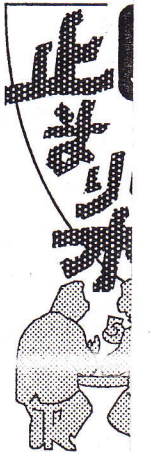
① 豚肉は片面が両面を軽く塩・こしょうする。

② 身の筋を赤筋に力を入れ、包丁の刃先を突き刺すようにして切る。

③ 肉をたたいて柔らかくする。包丁の背中で斜め格子状にたたいていくと、力を使うことなく、簡単に肉を柔らかくすることができる。

④ 小麦粉、溶き卵、パン粉を順にむらなくのはたき落とす。

9/25



前回は、豚肉をたたいて、衣をつけるところまで説明した。今回は、それを焼いていくわけである。

まず、フライパンを熱くして、サラダ油（一人前大さじ二杯）を入れ、衣をつけた肉を並べる。そして、中火で焼いていく。

フライパンを火にかけている時間は、全体でもせいぜい五分たらずだが、慣れるまでは、この間の火加減が少々難しい。火が強いとすぐに焦げるし、火が弱いと油臭い仕上がりとなる。

そこで、ポイントをお教えすると、火加減の調整は、肉の周りで跳ねている油の音を

吉田 清彦

アツカ そうなの 料理の カラクリ

◇37◇

豚カツをつくる

㊦

参考にするよ。

まず、肉の周りで

はじけている油がバチバチと、軽く、小気味よい音を立てていけば、ちょうどよい火加減である。

火が強いと、油の温度が上がって煙が出るので、そのときは、火を弱めるとともに、フライパンをいったん火から遠ざけて、煙が出なくなるのを待ってから火に戻す。

火が弱いと、温度が下がって、油の音がシユワシユワといった感じに弱くなってい

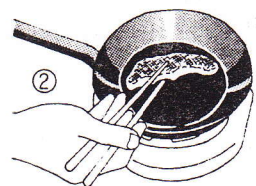
跳ねている油の音を

参考に火加減を調整

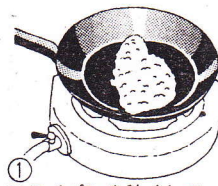
く。そのときは、いったん火を強めて、再びバチバチと音がしだすのを待つ。

そうこうしていくうちに肉

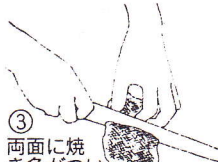
に火が通っていくので、カツの横腹を見て、下のほうが薄くキツネ色になっていたら、一度持ち上げて焼け具合を確認、キツネ色になっていた裏側もキツネ色になったら裏返す。



② カツの横腹を見て、下のほうが薄く狐色になっていたら、持ち上げて焼け色を確認してから裏返す。



① フライパンを熱くして、油を入れ、衣をつけた肉を中火で焼いていく。



③ 両面に焼き色がついたら、いったん肉の中央部を芯まで切っているのを確認してから縦に5~6枚に切る。



④ ウスターソースとトマトケチャップを半々にあわせて豚カツソースをつくる。

手なべにウスターソースとトマトケチャップを、半々（一人前で、大さじ二杯—三十ccくらいずつ）か四対六の割合で入れて火にかけ、塩、こしょう・ナツメグを少量振り入れる。途中、スプーンなどで軽くかき混ぜながら、弱火で十分ばかり煮つづけて、水気を多少飛ばしてから火を止める。

火の止め際にレモンの輪切りを一人前1~2枚、浮かべるとよい。市販のものでかまわないが、簡単に自家製の豚カツソースをつくることもできる。（家事としての男の手料理主幸）