

## 花トンカツ

万能つゆのサッパリソース添え



### 〈材料〉 4人分

豚ヒレ肉 …… 320~400g  
 塩  
 コショウ  
 小麦粉 …… 適宜  
 卵 …… 1個  
 生パン粉 …… 80~100g  
 揚げ油  
 スパゲッティ …… 1本

### 〈万能つゆを使ったサッパリソース〉

万能ソース …… 100cc  
 カットトマト  
 (水煮) …… 100cc  
 レモン汁 …… 大さじ3

### 〈付け合わせの野菜〉

クレソン …… 2把  
 貝割れ大根 …… 1パック  
 ミニトマト …… 1パック



### 〈作り方〉

1 万能つゆはあらかじめ作っておく。

### 万能つゆ 1200cc

#### 〈材料〉

水 …… 1000cc  
 昆布 …… 5cm角1枚  
 かつお節 …… 30g  
 ★ みりん …… 200cc  
 こいくちしょうゆ …… 200cc

夏は2週間、冬は3週間ほど  
 保存できます。

#### 〈作り方〉

1、1000ccの水に前もって昆布を1枚入れ、やわらかく戻しておく。  
 2、鍋に水を入れて火にかけ、沸騰しはじめたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。  
 3、グラグラしすぎないように火を調整し、40秒から1分で火を止め、布巾やクッキングペーパーでかつお節を漉す。  
 ⇒ 800ccのだしが出来る。

**Point!** ・えぐみを出さないために、かつお節は絞らない。

4、漉しただし汁800ccを鍋に入れ火にかける。グラグラッとしてきたら★を入れ、中がブツブツしてきたら沸騰させないように火を止める。  
 3、冷ましてからペットボトルなどの容器に入れて日付をメモし、冷蔵庫で保管する。

2 トマトをつぶし、万能つゆ、レモンの絞り汁と混ぜてサッパリソースを作る。

**Point!** ・季節によっては完熟トマトを使っても。  
 ・ミキサーを使って混ぜると味がマイルドになる。

3 ヒレ肉には塩とコショウを軽く振り、花状に作る。パスタを斜めに刺して固定する。



**Point!** ・上部1cm程を残して、2cm間隔の切れ込みを入れる。

4 小麦粉、卵(水小さじ1~2を加えて混ぜる)、生パン粉の順につけて、160度の揚げ油で8分程度、いい色がつくまでじっくり揚げる。油をよく切る。

**Point!** ・油の温度を上げてから衣をつける。  
 ・かたくなってからトングで裏返す。

5 付け合わせ野菜と共に盛り付ける。

