

◎ 焼きナスと豚肉のミルフィーユカツ 梅干しソース ◎

2022年6月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

薄切りの豚肉に焼きナスを挟んでミルフィーユ状に揚げたカツはとってもジューシー。
少し手はかかりますがその分驚くおいしさです。揚げたてをどうぞ～！

■材料（2人分）

豚肩ロース 薄切り	8枚	約200g
ナス	3本(長ければ2本)	
タイム(生のハーブ)	5本	
A水	40ml	
A薄力粉	40g	
A溶き卵	1個分	
パン粉	適量	
塩・胡椒	適量	
梅干し 中	2個	
玉ねぎ	30g	
トマト	40g	
オリーブオイル	10ml	
トッピング用	ベビーリーフやハーブ	



◆ポイント◆

- 焼きナスを加えることで弾力が生まれナスの水分も加わりジューシーさが増す。
- 梅干しをソースに加えることでさっぱりと揚げ物をおいしく食べることができます。
梅干しは焼きナスとも豚肉とも相性がよいのです。
- 梅干しは和食に使われることが多いですがフルーティーさ・塩味・うま味があり、洋食のアクセントにもぴったりなのです！
疲労回復や美容にも効果があるので毎日1粒食べたい食材です。毎年たくさん漬ける自家製梅干しも我が家ではあっという間になくなってしまいます。

1

ナスは皮目に切り込みを入れ魚焼きグリルかトースターで全面少し焦げるまで焼き、冷水に入れて冷やしてから皮をむいて5ミリの薄切りにする。くずれてもよい。キッチンペーパーに乗せ、水けを切る。

2

玉ねぎ・トマトはおろし金ですりおろして同じボウルに入れておく。梅干しはペースト状になるまで包丁でたたか、裏ごしし、玉ねぎ・トマトと同じボウルに入れて混ぜる。オリーブオイルを加えてよく混ぜる。味を見て必要なら塩で味を調える。

3

ボウルにAの水を入れ薄力粉を加えながら混ぜる。だまがなくなったら少しずつ溶き卵を加える。(バッタ液)

4

豚肩ロースは片面に塩・胡椒をふり、上にナスを並べる。その上にタイムの葉をちぎってかける。その上に塩・胡椒をした豚肉→焼きナス・タイムの葉→塩・胡椒をした豚肉→焼きナス・タイムの葉→塩・胡椒をした豚肉と重ねていく(写真)。
バッタ液に全面つけ、パン粉をつける。同じものをもう1つ作る。

5

鍋に油を入れ170度に熱し両面キツネ色になりカリッとするまで約4分揚げる。
カットして皿にのせ、②のソースと好みでハーブやベビーリーフをのせる。
ポイント