

# ◎ ポークカツレット きのことソース ◎

2023年10月のレシピ③  
レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

豚ロース肉（とんかつ用）	2枚
塩・胡椒	適量
小麦粉・溶き卵・パン粉	適量
揚げ油	適量
【きのこソース】	
たまねぎ	1/2個
にんにく	2片
ドライポルチーニ	3g
きのこ類	120g （マッシュルーム4個・本しめじ2本・まいたけ1/2パック）
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	50ml
生クリーム	200ml
ブロッコリー（ボイル）	適量
ピンクペッパー	適量



## <コメント>

先日ドイツビールを飲みに行ったときに食べたシュニッツェルが美味しかったので、涼しくなったので今回の後半レシピは絶対にカツレットにしようと思いました。

ドイツのシュニッツェルはミラノ風カツレットのように細目パン粉をまぶします。

私はボリュームも出なかったかったので粗目のパン粉を使用していますが、細目パン粉で作成すると食べやすく上品に仕上がるのでお好みで使い分けてください。

本場ではバターで揚げ焼きするのですが、さすがに重くなってしまうのでオリーブオイルで揚げ焼きにしました。チキンカツで作っても美味しいですよ！秋はやっぱりきのこたっぷりソースですね。

しいたけ・エリンギ・ひらたけ・しめじなど好きなきのこを使ってください！



- 1 豚ロース肉は、叩いて1.5倍に薄くのばし、塩・胡椒を強めにふっておく。
- 2 1に小麦粉を軽くふり、溶き卵・パン粉の順番につける。
- 3 フライパンに1cmくらい油を入れ、2を両面揚げ焼きする。カットして皿に盛り付けておく。
- 4 たまねぎとにんにくは薄切り、ポルチーニは水（30ml）で戻してみじん切りにしておく。きのこは食べやすい大きさに切っておく。
- 5 鍋にオリーブオイルを入れ、4の具材を炒め軽く塩・胡椒する。白ワインを加えアルコール分を飛ばしたら生クリームを加えてひと煮たちさせる。塩・胡椒で味をととのえソースがとろりとしたら完成。
- 6 3の皿に5のソースをたっぷりかけ、ブロッコリーを添えてピンクペッパーをふる。