

たたいて薄く伸ばしやわらかく

ウィーン風 牛のカツレッツ



料理家
馬場 香織



構成・小松やしほ / 写真・関口純

材料(2人分)

- 牛ステーキ肉……………2枚(1枚=約150g)
- 溶けるチーズ……………4枚
- ピクルス……………2本
- 塩・こしょう……………少々
- 卵……………1個
- 小麦粉……………適宜
- パン粉……………適宜
- 揚げ油……………適宜
- <付け合わせ>
- ジャガイモ……………1個
- レモン……………1/2個
- クレソン……………適宜
- パセリ……………適宜
- バター……………適宜

作り方

①牛肉を肉たたき(ない場合は空き瓶など)で、3cmほどの厚さになるまでたたいて薄く伸ばす。ピ



- クルスはみじん切りにする。
- ②肉に塩・こしょうをし、1/2の面積に、なるべく肉からはみ出さないようにチーズをのせ、ピクルスを散らし、肉を折るように重ねる=写真。
- ③②に小麦粉を軽くはたき、卵液につけ、パン粉をつける。
- ④フライパンに高さ1cmくらいになるよう油を入れ、揚げ焼きする。
- ⑤ジャガイモは食べやすい大きさに切り、塩水で固ゆでし、バターで炒めみじん切りのパセリをふる。
- ⑥レモン、ポテト、クレソンなどをあしらう。

揚げ焼きでサクサク

たたいて薄く伸ばすカツレッツです。びっくりするほどお肉がやわらかくなります。安い輸入牛肉で十分おいしく出来上がります。豚カツより牛カツの方がごちそう感もありますよね。

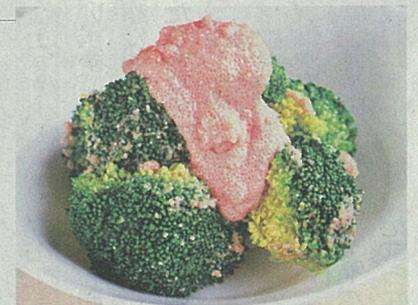
溶けるチーズとピクルスを挟むことで味がまとまりますし、ソース要らず。ボリュームも出ます。チ

ーズやピクルスに塩気があるので、塩・こしょうは軽めにしておきましょう。

揚げ焼きにすることで、サクサクの食感になります。牛肉なので火の通り加減を豚肉や鶏肉ほど気にしなくても大丈夫です。熱々でチーズがとろけたところが美味ですが、冷めても十分おいしいので、お弁当のおかずにしてもよいと思います。

もう1品 ブロッコリーの明太ドレッシング

ブロッコリー1個(小さいもの)は小房に分け、塩ゆでしておく。フライパンに牛乳、マヨネーズ各大さじ2を入れ火にかける。よく混ぜてふつふつしてきたら火を止め、明太子50gを入れよくかき混ぜてソースにして、ブロッコリ



一にかけていただく。
(4月からは瀬尾幸子さんです)