



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山での水揚げ量が多く、脂ののりも良い旬を迎えた「さば」のレシピを紹介します。
ひと工夫加えることで、バリエーションが広がります。
ぜひお試しください。(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No22 さばのミラノ風カツレツ

材料(4人分)

さば	半身 1枚	【衣】	
しお	適量	小麦粉	大さじ 2
こしょう	〃	とき卵	1個分
バター	〃	パン粉	1/2カップ
オリーブ油	〃	粉チーズ	大さじ 3
グリーンサラダ	〃	【ケッカソース】	
		トマト	1個
		セロリ or 玉ねぎ	1/4
		バジルの葉	4枚
		オリーブ油	大さじ 1
		レモン汁	小さじ 1



<作り方>

1. パン粉と粉チーズを混ぜる。(大きなパン粉は手のひらでつぶすか、ざる越しする)
2. さばは、1. 5cm幅で切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶし、とき卵をくぐらせ、1をまぶす。
3. ケッカソース・・・トマトは1cm角に切り、セロリは粗みじん切り、バジルはせん切りにしてボウルに入れる。塩、こしょう、オリーブ油、レモン汁で味を調える。
4. フライパンに多めのオリーブ油とバターを熱し、2のさばを並べ、こんがり小麦色に焼ければ、裏も同様に焼いて油を切る。
5. 皿にグリーンサラダを盛り、カツレツを並べ、3のケッカソースをかける。

ワンポイントアドバイス



子牛のカツレツミラノ風をさばに置き換えて、ケッカソースも爽やかにセロリを使用しました。

イタリアで使用されるパン粉は細かいので、出来ればざるなどで細かくして使うと、より繊細な味わいとなります。

多めのオリーブ油とバターで揚げ焼きして、さばに火が通れば出来上がりです。火を通しすぎてパサパサにならないよう、衣はカリッと、さばはしっとりジューシーに火を通しましょう。

