

JWAY「神保シェフと茨城をたべよう」第9回放送レシピ

12月は“白菜”



白菜と豚ばら肉のミルフィーユカツレット

★カツレット

豚ばら薄切り肉	8枚
白菜	4枚分
味海苔	4枚
にんにく(スライス)	4枚
スライスチーズ	2枚
卵	3個
小麦粉	少々
生パン粉	適量
塩・こしょう	少々
ローズマリー	少々
サラダオイル	適量(揚げ用)
EX オリーブオイル	



★ソース

トマトホール	150g
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
EX オリーブオイル	大さじ1
塩	少々

★付け合せ

キャベツの千切り	適量
カットレモン	

(カツレツ)

1. 白菜はよく洗い水切りし、ペーパータオル等で水分をしっかりと取っておく。
横半分に切り縦2等分に切り分ける。豚ばら肉は白菜の長さに合わせて切る。
白菜1枚の上に、にんにくスライス、塩、こしょう、味海苔、スライスチーズ1/2、ローズマリーの葉少々を重ねる。
同様に、白菜、にんにく〜と繰り返し、ミルフィーユ状にする。(2層)
最後は、白菜をのせ、葉先がはみ出していたら下に包み込み、
上からしっかり押さえておく(圧縮させる!):POINT
2. 小麦粉、卵、生パン粉の順にしっかりつけ180℃で約3分揚げる。
揚がったカツレルに軽く塩をふっておく。

(ソース)

1. フライパンにEXオリーブオイルとみじん切りの玉ねぎを入れ中火にかけ、
玉ねぎが透き通ってきたらトマトホールをつぶしたものを加え弱火にかけなじませる。
約2~3分煮込み、塩3つまみほど加える。

(盛り付け)

1. 皿の真ん中にソースを丸く置き、キャベツの千切りをのせ、2等分にしたカツレツを乗せ、
カットレモンを飾る。仕上げにオリーブオイルをかけこしょうをふり完成!
(レモンに切れ目を入れておくと絞しやすい。)

白菜とベーコンのバターソテーグリルでマヨネーズ焼き

白菜	1/4株
ベーコンブロック	30g
無塩バター	10g
マヨネーズ	大さじ3
イタリアンパセリ	少々
塩・こしょう	少々



(準備)ベーコンブロックをスライスし短冊に切る。

白菜の軸を切り落とし縦半分に切り、1口大のざく切りにする。

1. フライパンにベーコンを入れ、中火から弱火で炒める。
2. 1のフライパンに白菜を入れ、中火で焼き色がつくまで炒める。

POINT:塩・オイルは加えず、白菜のうまみを出す！

3. フライパンをあおりながら水分をとばしし、バターを入れ弱火にして全体を混ぜる。
全体を混ぜたら、少し多めの塩とこしょうをふる。
4. 3を耐熱皿に全体に広げるように入れ、マヨネーズを全体にちらしていく。
グリルで3分程焼き色がつくまで焼く
グリルからだして、イタリアンパセリを軽く刻んでふりかけたら完成！

詳しいおさらいは、こちらの動画をご覧ください！

