

第10回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号
SY1429

メニュー名

マグロの黒胡麻カツ

学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

I・S



PR文

この料理は、いつも、短い時間で健康バランスの良い美味しい料理を作ってくれた私の祖母に向けたものです。祖母は料理を楽しむ人でしたが、高齢になり食べられない物も増えてしまいました。私はそんな祖母へ今回の料理を作りました。豚肉の代わりに脂っこさの無いマグロを使い、更に大葉と梅干しと黒胡麻でさっぱりした食べ易さになっています。マグロの赤身でお皿映えも綺麗です。お好きなソースに漬けてどうぞ。

調理時間

60 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 下味・準備	マグロ赤身サク(250~300g) 塩 (適量) 胡椒 (適量) すりおろし生姜 (適量) 卵 (1個) 黒胡麻 (適量) 大葉 (2枚) 梅干し (2個) パン粉 (適量)	①マグロのサクに、塩・胡椒・すりおろし生姜を塗す ②溶き卵に、サクを浸す ③片面に、大葉を貼り付け、タネを取った梅干しを塗る ④もう一度卵に浸す ⑤1:2くらいで黒胡麻とパン粉を混ぜ、サクの全体に塗す
2 揚げる	米油 (サクの半分が浸るくらい) 浅いフライパンを用意する	①米油をフライパンに入れて火にかけ、温まったら衣のついたサクを入れる ②片面ずつ、狐色になるまで揚げる (二度揚げはしない) ③全体が揚がったら完成
3		
4		
5		

6			
7			
8			
9			
10			