

MAIN DISH [FISH]

仔牛のカツレツ ミラ ネーゼ

きれいな黄金色の
ボリュームある一品。

衣のパン粉にチーズを混ぜて香ばしく焼き上げられたカツレツは、きれいな黄金色がミラノの繁栄を表していると、ミラネーゼと名付けられました。程よく熟したピュアオイルで、チーズが焦げないように手早く焼き上げて、チーズの風味で食べ応えがあるので、ボリュームある一品が欲しい時に是非。



材料

2人前

仔牛ロース：80g×2枚

パン粉（フードプロセッサーで細かくする）：

40g

パルミジャーノチーズ（すりおろしたもの）：

40g

塩・白胡椒：適宜

卵：1個

ほうれん草（洗って5cm幅に切っておく）：

100g

無塩バター：10g

ピュアオイル：6g

ニンニク（みじん切り）：6g

レモン：8分の1カット×2個

黒胡椒（粗挽き）：適宜

クリスタルソルト：適宜

EXVオリーブオイル：適宜

作り方

Step 1

仔牛ロース肉は、厚さ8mm位になるまで薄くたたき伸ばしておきます。

塩、白胡椒をふります。

パン粉に混ぜるパルミジャーノチーズに塩分があるので、ここでの塩加減は少々控え目にしておきます。

Step 2

パン粉とパルミジャーノチーズを混ぜ、チーズパン粉を作り、衣をつける準備をします。

チーズパン粉、溶き卵、チーズパン粉、の順に衣をつけます。

Step 3

STEP 2のカツレツに、包丁の背で格子模様を付け、焼いていきます。

温めたフライパンに少し多めのピュアオイル（分量外）を入れ、熱します。

ピュアオイルの温度が上がったら、カツレツを入れ、揚げ焼きしていきます。

チーズが焦げないように、油の温度が上がりすぎたら、時折弱火に調節しながら焼いていきます。

Step 4

付合せのほうれん草を炒めます。

フライパンにピュアオイル・ニンニクを入れ、香りを出し、バターを加えます。

ほうれん草を加え、少しの間フタをして、ソテーしていきます。

Step 5

お皿に盛り付け、上から黒胡椒とクリスタルソルトを散らし、くし型に切ったレモンを添えます。