

【えびいものカツレツ】

■材料 4人分

・海老芋	12個(大きすぎないもの)
・洋風出汁	900cc
・醤油	大さじ1
・小麦粉	適量
・卵	1つ
・パン粉	適量
・揚げ油	適量

■レシピ

- ①海老芋は皮を剥き塩(分量外)を揉み込む。
その後水にさらし灰汁を抜く。
- ②洋風出汁、醤油、塩を加えた鍋に海老芋を加え沸かす。
灰汁を引き、蓋をして弱火で約25分。
海老芋が柔らかくなったら蓋を外しそのまま冷ます。
- ③出汁から取り出した海老芋に小麦粉、溶き卵、パン粉の順番で衣を付け、180度の油でキツネ色になるまで揚げる。



レシピ担当◆工藤 豊

老舗イタリア料理店、町家イタリアンレストランを経て、現在はイタリア食堂910のオーナーシェフ。旬の食材に特化した食事会や、イタリアよりワイナリーの代表を招いてのワイン会などを開催し、様々な食の楽しみを追究。野菜ソムリエpro。

