



# 豚汁と 和風チキンカツ

ひと手間加えるだけで、本格日本料理に！



今月のレポーター  
**長谷部 彩さん**

札幌南陵高校出身  
調理師専攻科2年



今月の先生  
**梅木 郡司先生**

本校日本料理実習講師

## 材 料 (4人分)

### 豚 汁

- 豚バラスライス…………… 200g
- 玉 葱…………… 1/2個
- じゃがいも…………… 1個
- 大 根…………… 1/4個
- 人 参…………… 1/2個
- 豆腐(木綿)…………… 1/2丁
- こんにゃく…………… 1/2丁
- 生 姜…………… 一片
- 長 葱…………… 1/2本
- 味 噌…………… 適量
- 出し汁…………… 8合

### 和風チキンカツ

- 鶏もも肉…………… 2枚
- 大 根…………… 1/4本
- 貝割れ…………… 1/4パック
- 長 葱…………… 1/4本
- 卵…………… 1個
- 胡 瓜…………… 1/2本
- もやし…………… 1パック
- 薄力粉・パン粉…………… 適量

#### タレ【材料】

- ごま油…………… 少々
- 出し汁…………… 36cc
- 砂 糖…………… 40g
- 酢…………… 36cc
- 酒(煮切り)…………… 36cc
- ごま油…………… 少々
- 生 姜…………… 少々

## 作り方 — 豚 汁 —

じゃがいも・こんにゃくは一口大に切り、大根・人参は銀杏切りにして、それぞれ下ゆでする。



▶在校生アドバイス  
下ゆですることによってジャガイモは煮崩れを防ぎ、こんにゃくは臭み取りになります

玉葱・豚肉も一口大に切り、長葱は斜め(ハス)切り、生姜は皮を剥いてすりおろしておく。



鍋に油を適量入れ、玉葱、大根・人参を炒めその後豚肉を入れ炒める。こんにゃく・じゃが芋を入れ、炒める。



▶在校生アドバイス  
先に大根人参を炒めてから豚肉を入れると鍋にくっつきにくくなります

出し汁を入れて火にかけておく。

出し汁が沸いてきたら浮いているアクをすくい、野菜に火が通るまで煮ていく。



全ての具材に火が通ったら味噌を溶き入れて味を調える。



▶豆腐と生姜の汁を入れる。



▶在校生アドバイス  
手でほくして入れることで味が入りやすくなります

## 作り方 — 和風チキンカツ —

タレ材料の調味料を全て混ぜ合わせてたれを作る。



▶在校生アドバイス  
酒は沸騰させてアルコール分を飛ばしたものを用意してください

長葱はみじん切りにして調味料の中に入れる。



胡瓜は太めの千切りにし、大根はすりおろす



鶏もも肉は、分厚いところ包丁で開き、一定の厚さに整え、塩・コショウをする。



鶏肉に薄力粉→卵→パン粉の順につける。



パン粉を付けた鶏肉を 170℃の油で揚げていく。



▶在校生アドバイス  
こんがりきつね色になるまで揚げてください

チキンカツを茹でたもやしの上に載せてその上から胡瓜を散らし、よく混ぜたタレを上からかけて完成

