

# 家庭で楽しめる初等部の味第 15 号

2023 年 3 月 発行



ぎゅうにゅうも  
のんでね。



「みそかつ」は2005年愛知万博の際に、子どもたちからリクエストされた郷土料理で、今では 6 年生のお楽しみこんだてに何年も選ばれています。研究・試作を繰り返してできあがった初等部オリジナルソースで、20 年近くレシピは変わっていません。ぜひご家庭で作ってみてください。

## みそかつ



初等部ではカクキューの「やはぎばし」を使っています。



※800 人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。

材料 5人前

豚ヒレ肉とんかつ用 80g×5枚  
塩・コショウ 少々

④ 小麦粉 大さじ4  
卵 1個  
水 大さじ3くらい

⑤ 生パン粉 100g  
パン粉 20g  
揚げ油 適量

2 種類混ぜて  
香ばしさとサク  
ッと感 UP。

みそかつソース(作りやすい量)

赤だし味噌 100g  
砂糖 45g  
みりん 60g  
湯 45ml  
しょうゆ 大さじ1  
ウスターソース 大さじ1  
中濃ソース 小さじ1

白炒りゴマ 少々

### 1. みそかつソースをつくる



小鍋に赤だし味噌・砂糖をいれて混ぜる。みりんを加えながら溶きのばす。湯、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソースをいれ、少し煮つめる。

### 2. ヒレカツを作る



肉に塩コショウをまぶす。  
④の小麦粉をボールにいれ、卵と水を混ぜ合わせ、少しずつボールに加えよくまぜ、衣をつくる。  
⑤を合わせておく。

### 3. 揚げる



④の衣をよくまぜながら、肉をくらせ、⑤のパン粉をつける。170℃～180℃くらいの油で揚げる。みそかつソースをかけて、白ゴマをふったらできあがり。

みそかつは、パンにはさんでみそかつバーガー、みそかつサンドなどもおいしいです。みそかつソースは、焼いた厚揚げや揚げ茄子とも相性が良いです。日持ちしますので、多めに作ってアレンジを楽しんでみてください。