

ほたてカツとじ井

材料		調味料		衣用	
ほたて	12個	お湯	200ml	小麦粉	適量
玉葱	1個	酒	大さじ2	卵	適量
竹の子	1/2個	ザラメ糖	大さじ2	パン粉	適量
干し椎茸	2個	みりん	大さじ2		
卵	8個	醤油	大さじ2		
長葱	1/2個	本だし	小さじ2		
ご飯	4人前				

作り方

- ① 玉葱は8～10等分の薄めの串切り、竹の子は縦にスライス、干し椎茸はお湯にザラメ糖大さじ1を入れて戻し、縦にスライスします。長葱は斜めにスライスします。
この時、干し椎茸の戻し汁は残しておきます。
- ② 鍋で玉葱を炒め、玉葱に火が入ったら竹の子と干し椎茸を入れ、干し椎茸の戻し汁を網杓子で濾しながら加え、お湯以外の調味料を加え一煮立ちしたらタネの完成です。この時、気持ち甘しょっぱく作ります。
- ③ ほたては蝶の様に開き、小麦粉、卵、パン粉の順番で衣を付けて揚げ、ほたてカツを作ります。
※ほたての切り方については写真のように2/3ほど切り、蝶のように開きます。



- ④ フライパンに②で作ったタネを入れ、中火で軽く煮立ってきたら、ほたてカツ、卵（1人分で2個を溶いておく）、長葱の順番でフライパンに入れ、蓋をして焦げないようにフライパンを揺すりながら、卵に7割程度火が入ったら火を止めて、ごはんを盛ったどんぶりの上に乗せて完成です。

ポイント

サクサクしたほたてカツを食べたい場合は、卵の後にカツを入れる事をお薦めします。