

菊川メン茶カツ(菊川茶入りメンチカツ)

小笠高校

農業科学系列



材料と分量 (4人分)

＜タネ＞ 卵、たまねぎ 各1個

豚ひき肉 300g、生パン粉 30g

緑茶(茶葉) 7g (目の粗いざる

でふるい、茎を取り除く)

塩 小さじ1/2、こしょう 適量

＜サクサクパン粉＞パン粉 75g サラ

ダ油 大さじ3、溶き卵、小麦粉 適量

＜タレメンチカツのタレ＞

しょうゆ、みりん、酒、水 各大さじ3、

砂糖 大さじ2、片栗粉 大さじ1

(大さじ2の水で溶く)

作り方（料理時間 約分）

- ①たまねぎを５ミリ角の細かいみじん切りにする。
- ②①に豚ひき肉と緑茶、生パン粉、卵を入れてこねるようにして混ぜ、塩・こしょうで味を付ける。
- ③パン粉とサラダ油をフライパンに入れて炒め、軽くきつね色をつけ、サクサクパン粉を作る。
- ④メンチカツのタネを成形し、小麦粉、卵、サクサクパン粉の順で衣付けをする。
- ⑤メンチカツを天板に並べ、１８０℃に予熱したオーブンで１５分以上焼く。

たれをかけずにそのまま食べても、ソースをかけても、緑茶の風味が感じられます。オーブンで焼いて仕上げましたが、油で揚げてもサクッとしていいと思います。パン粉をつけた状態で、冷凍保存が可能です。メンチカツと菊川産レタスをはさんだバーガーもおすすめです。