



Cotoretta di melanzana

なすのカツレツ



【材料】

米なすなら	1 個
※コンチェントラートデルマーレ小さじ	1.5 弱
パン粉（細挽きが好ましい）	大さじ 5 杯
パルミジャーノチーズ（おろしたもの）	大さじ 3～
にんにく	小 1 片
イタリアンパセリ（みじん切り）	大さじ 1
タイムなど好みのハーブ	適宜
たまご	1 個
水	大さじ 1
※アサクラ EVO 揚げ焼き用	適宜

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

※コンチェントラートデルマーレ・アサクラおすすめお塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.204（ダイジェスト）
vol.65（フルレクチャー）

【つくり方】

- 1) なすは 6 - 7 mm の厚さにスライスする
 - 2) まな板に広げて分量の塩をなすの両面にふりかける（アクとりの為）なすを斜めにし、染み出たアクの水が流れ落ちるようにする 30 分以上放置し充分にアクを出す
 - 3) なすから出た水分は洗い流さずペーパータオルでふき取る
 - 4) （衣を作る）バットに、パン粉、パルミジャーノチーズ、みじんぎりのパセリ、タイム、にんにくのみじん切りを入れよく混ぜておく（ハーブは好みのものを）
 - 5) もう一つ小さめのバットかボウルに卵を割りほぐし水を加えよく溶いておく
 - 6) なすの両面に①卵液 → ②衣をまんべんなくつける（なすの切った面にだけにつける）
 - 7) フライパンに少し多めのアサクラ EVO を注ぎ火をつける
 - 8) 高温にならないように気を付け温まったらなすを入れて片面ずつじっくり揚げ焼きする
※火加減に注意。動画参照
 - 9) 下の面がおいしそうな焦げ色がついたらひっくり返しもう片面を同じように揚げ焼きする
 - 10) EVO が足りなくなったら冷たいオイルを注いで構わないが最後オイルが余らないように注意
 - 11) 色よく揚がったら揚げバットに入れ油を切り皿に盛りつける
- ※なすは普通の細長タイプのなす等どんな品種でも OK
米なす 1 個＝通常なす 2～3 個が目安