

## ソースカツ または ソースコロッケ

いつだったか、TV番組の「県民ショー」をみていて長野県だったと思うのですが、ソースカツをやっていました。山梨県甲府辺りのソースかつ丼は卵とじカツではなく、ご飯にキャベツとカツを載せてソースをかけて食べるのだと聞いていましたが、長野のは専用のソースにカツをドップリつけて、ご飯にのせるそうです。見ていて妙に美味そうだったので、未だ本家のものは食べたことはないのですが、それ以来、味を想像して、自分勝手につくりました。今では私の重要なレパートリになっています。皆さんに感想を聞くと概ね好評なので、いかがでしょうか？



- ① 中濃(トンカツ)ソース + 梅酒(サラリとしたのでも) + 黒砂糖
- ② フライパンで①を熱しながら混ぜ合わせる
- ③ カツ(濃い目の味) もしくは コロッケ(薄めの味) を両面ドップリとからめる。

ウスターソースしかなければ、それだっていいんです。そのときは砂糖を多めに入れればいいんです。写真で見てもらってわかるとおり、砂糖は沖縄の黒糖を使っています。ミネラルが多いから身体に良さそうですし、少しくらい入れ過ぎたって甘くなりません。味にも奥行がでますから、いいものですよ。

全体の味をうすくつくりたいときは、適当に水を足せばいいんですから簡単ですね～。

卵とじのカツ丼より遥かに簡単ですが、コロッケをこれでいただくとヤミツキになります。