

## カツ煮

今日は寒いので早く暖まろうかと考えて、出来合いのトンカツでも煮てしまえばそれなりにできるんじゃないかと思い、マーケットに買い出しに行きました。

でもズルしようとしたのが裏目に！売り切れてないのです！！チキンカツはあったのですが、トンカツが食べたい！！ まっ、こうなりゃあ、トンカツ揚げるしかないですよ。で、買いました。旨そうな肩ロース肉。家に帰って、先ずおもむろにウヰスキの水割りを作り飲みます。この間、豚肉は冷蔵庫なんかに入れてはいけません。常温にしてから揚げなければコロモが剥がれやすくなるのです。ですから2~3杯飲んでから位のほうが気も落ち着くので良いですね♪

で、飲みながら、次の段取りとして玉ねぎを多めに刻んでおく。トンカツ用の小麦粉、溶き卵、パン粉を出しておく。小鍋に油少々。これだけなんですよね。ですから油で揚げるからと言ってなんてことないのです。脂の鍋は小さくて深めが基本。脂ハネしないし、油が少量で済みます。写真で見てください。ミルクパンみたいなのに油1cmだけです。これでちゃんとできます。溶き卵は使い切るように、余ったらもう一回浸してパン粉を二重にしますと使い切れますよ。揚げながら玉ねぎをソバツユで煮る、トンカツ切って入れる、一つしかなかった新しい溶き卵（残念！）を掛けまわす。で、出来上がり。

ほらね、私はツイていたので出来合いトンカツが買えなくて、自分で言いトンカツが揚げられたのでした。良かったですね〜。



玉ねぎは血液サラサラ、血圧下げて、ダイエットにもいいんです。煮汁に成分が出ますから、最後はカツ丼で全部食べてしまうといいですよ。

それで旨かったかですって？ はい、思いの外、うまくゆきましたよ。