

鉄太郎の 美味しい料理



◆メンチカツ◆

材料【4人分】

鉄太郎	…300g
玉ねぎ	…1/2個
パン粉	…1カップ
たまご	…1個
塩・胡椒	…適量
片栗粉	…大さじ1
(衣)小麦粉・溶き卵・パン粉	
揚げ油	…適量



下処理なしでも美味しく食べられます♪

作り方

- ①フードプロセッサーに鉄太郎、玉ねぎ、パン粉、たまご、片栗粉、塩・胡椒を入れ、みじん切り程度に刻む
(または、ミンチ状に刻んでこねる)
- ②タネを8つに分け小判形にし、小麦粉・たまご・パン粉の順に衣を付けて180度の油でカラッときつね色に揚げる

鉄太郎の下処理

- ①鉄太郎の3倍くらいの量の熱湯を用意し、少ししょっぱく感じるくらいに食塩を入れる
- ②鉄太郎を入れ、箸などでほぐしながら1~2分熱湯につけておく
- ③ざるにとり、冷水で洗う
- ④すりおろしニンニクと胡椒・ごま油を少々まぶし10分ほど置く
- ⑤ざるに上げ、余分な水分を取り除く

※電子レンジでの解凍はしないこと(魚の臭みが出るため)

◆しぐれ煮◆

材料【2人分】

鉄太郎	…200g
酒	…大さじ2
しょうゆ	…大さじ2
みりん	…大さじ2
砂糖	…大さじ1
だし汁	…大さじ4
しょうが	…適量



作り方

- ①鍋に調味料を入れ火にかける
- ②沸騰してきたら下処理をした鉄太郎としょうがの千切りを入れ再沸騰するまでは強火で、後は中火で煮る
- ③煮汁をかけながら好みの状態になるまでコトコト煮る