



リファッタ（カツ煮のイタリア風）

ミラノ風カツレツのアレンジ版 とろりとしたトマトソースが香ばしいカツにじゅわっと染みる、イタリア版“カツ煮”とも言える家庭料理。サクッと揚げた豚肉のカツを、にんにくの香り漂うトマトソースでじっくり煮込んだこの一皿は、衣の香ばしさと濃厚なソースの旨みが絡み合い、まさに“とろうま”な味わいです。

使用商品

フェルーチェ なめらかトマト

- (2人分)
- ・豚肉（1cm弱のロース肉や肩ロース肉） 200g
 - ・小麦粉 適量
 - ・卵（溶き卵） 1個
 - ・パン粉 適量
 - ・オリーブオイル 適量 ・バター 20g
 - ・にんにく（みじん切り） 2片
 - ・オレガノ（ドライ） ひとつまみ
 - ・塩 適量
- 〈トマトソース用〉
- ・なめらかトマト 160g
 - ・塩 小さじ1/3～1/2
 - ・黒こしょう 少々
 - ・砂糖 小さじ1/4程度
 - ・オリーブオイル 大さじ1
- 材
料**

- ①パン粉はビニール袋に入れ、細かくなるようにつぶしておく。
- ②豚肉に塩を少量ふり、しばらく置いて水分が出てきたら、キッチンペーパーで軽く押さえ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを1cmほどの深さまで注ぎ、バターを加え中火にかける。衣をつけた肉を入れ、途中で返しながら、きつね色になるまで焼き揚げる。焼き上がったら取り出して油を切る。
- ④ライパンの油をきれいに拭き取り、オリーブオイル大さじ1とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立つまで炒める。なめらかトマト、オレガノ、塩小さじ1/3～1/2、砂糖を加え、弱火で5～7分煮詰める。
- ⑤③の肉をフライパンに戻し、ソースを絡めながら2～3分煮込んで味を染み込ませ、器に盛り付ける。

**手
順** ★イタリアでは本来、子牛肉で作る料理ですが、手に入りやすい豚肉でアレンジしています。
煮詰めることにより、トマトソースの旨味がお肉に染み込み美味しく仕上がります。