



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 とう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 160 g
- ・塩 小さじ1/3～1/2
- ・黒こしょう 少々

材 料

- ・砂糖 小さじ1/4程度
- ・オリーブオイル 大さじ1

- 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 フ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。
- ⑤ ③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 ★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。
順 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。