



# AZABU KITCHEN

ご当地

2024-17

麻生病院栄養科

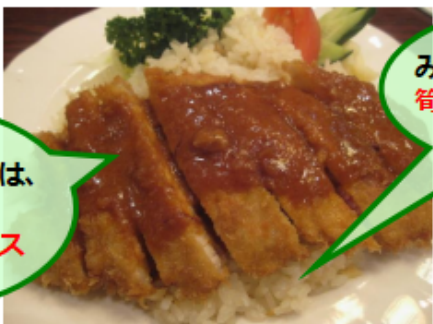
エスカロップ  
12月11日

- ・エスカロップ
- ・きのこスープ
- ・パイナップル



## 根室市民の定番料理 エスカロップ

エスカロップとは、フランス語で「薄切りした骨なしの肉」という意味です。



みじん切りした  
筈入りのバターライス

とんかつの上には、  
たっぷり  
デミグラスソース

- ・エスカロップを知らない根室市民はいない！
- ・食堂・喫茶店には、エスカロップがない店はない！というほど、根室市民にとっては、一般的です。



### 麻生病院特製 ★エスカロップレシピ★



#### ●材料 (2人分)

##### ・バターライス

米	180g
筈水煮	60g
バター	6g
コンソメ	小さじ1
ローリエ	1枚
ガラスープ	適量
塩、白こしょう	少々

##### ・デミグラスソース

玉葱	1/6個
にんにく	1片
バター	2g
赤ワイン	20cc
ケチャップ	大さじ1
デミグラスソース缶	90g
ガラスープ	適量
塩、白こしょう	適量

##### ・カツ

豚肩ロース	2枚
塩、白こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

#### ●作り方

##### ・バターライス

材料を全て加え、米を炊く。

##### ・カツ

豚肉に下味をつけ小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、揚げる。

##### ・デミグラスソース

玉葱のスライス、にんにくのみじん切りを炒め、他の材料も加え、煮込む。