

キャベツのメンチカツ

今日は、キャベツを入れて作った「キャベツのメンチカツ」です。

キャベツを細かく切り、手でもみ、しんなりさせます。ぶた肉や玉ねぎ、あさり、卵などをよくまぜ、これにキャベツを加え、よくこねます。

練った生地を牧野原小の人数に分け、丸めます。1人分を丸めた時に、形がくずれないようにするために、十分にこねるのが「コツ」です。

その後、小麦粉と卵の液をくぐらせ、パン粉をつけます。メンチに火が通りやすくするために、真ん中を低くします。4分位油で揚げ、先が長い温度計を差し、メンチの中心部の温度を確かめます。85度に上がってれば大丈夫。衛生に十分注意し、手間がかけられたメンチです。

キャベツは、ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、かぜなどで弱っている体を回復させるのに「もってこい」の食品です。この料理は、旭市に住む学校の栄養士さんが、地元でとれるキャベツを使って考えた料理です。きゃべつの値段が高い中ですが、栄養があり、美味しいので取り入れました。

みなさん、今日のメンチの味と食感は、いかがですか？