

ぐるなび

Premium Meal Kit

プレミアムミールキット



とんかつ成蔵 三谷氏監修 とんかつミールキット

日本のとんかつの潮流に影響を与えた超人気とんかつ店「成蔵」の三谷成蔵氏が考案して作り上げました。箱の中には、TOKYO-X のロース肉や糖度を極限まで抑えた特注のパン粉、ピンクロックソルトという他では入手不可能なミールキットです。もちろん成蔵直伝のとんかつの揚げ方レシピつき。家庭のキッチンでは難しいと思われていた「白いとんかつ」を揚げることができます。



とんかつ成蔵

三谷成蔵 シェフ

みに・せいぞう●1970年広島県生まれ。大学卒業後、百貨店に就職した後の1999年、飲食店への憧れが膨らみ、叔父が経営していたとんかつの名店【燕楽】(大門)の門を叩き、11年間の修業を経て独立。肉の内部が見えているかのような繊細な揚げの技術は、フレンチなど他ジャンルのシェフも驚嘆するほど。とんかつ歴23年。



とんかつ成蔵

2011年高田馬場に【成蔵】を開店。修行先で得た技術を進化させた「白いとんかつ」が評判を呼び、またたくまに行列店に。近年のとんかつブームの魁であり、シーンの牽引者でもある。2019年南阿佐ヶ谷に移転、営業形態は予約制へと変更された。高田馬場の店舗は弟子に【なりくら】として引き継がれている。



動画内で使用しているおすすめの調理器具



とんかつ成蔵の三谷成蔵シェフもプライベートで使用しているTANITA製調理温度計を使用。

-50~240度の広範囲はもちろん、左右どちらの手で持っても表示が読みやすい横向き表示液晶、安心の防滴仕様(IPX2)と、まさにとんかつ調理に最適な調理温度計。



タニタ デジタル温度計 TT583

-50℃~240℃まではかれるデジタル温度計。センサーホルダーをフック穴に差し込んで持てるので火元から手を離して使えます。マグネット、フック穴がついていて収納にも便利。

会社情報 株式会社タニタ

体組成計などの健康計測機器の製造・販売、「丸の内タニタ食堂」をはじめとする健康サービスを展開する健康総合企業。

とんかつ成蔵 三谷氏監修 とんかつミールキット

調理時間 40分

前日から豚肉を冷蔵庫で解凍する必要あり
注:解凍時間除く

入っているもの (2人前)

豚肉 120g×2枚
生パン粉 200g
ピンクロックソルト 10g

用意するもの

塩 少々
コショウ 少々
小麦粉 50g
卵 1個
サラダ油 800ml~1000ml
キャベツ お好み
ごま油 お好み

包丁
まな板
調理用温度計
(130℃の温度を測れるコンロがある場合は不要)
鍋 22cm~24cm
バットまたはお皿×2

ボウル
油切バット
(網がついているバットがない場合は、魚焼きグリルなどを利用)

- 

食材を解凍する。
豚肉は前日から冷蔵庫に一晩入れておく。
豚肉を当日解凍する場合は流水で5~7分。
生パン粉は常温で30分ほど置く。
- 

キャベツをはがし、
数枚重ねて細く千切りにする。
キャベツを丸めて直角に切る。
旨味が逃げてしまうので水にはつけ置きしない。
- 

豚肉を冷蔵庫から出し15分ほど
置いて常温に戻す。
- 

豚肉の筋を切る。
赤身と脂の境目を包丁の角を使って切る。脂の
多い部分は×印を描くように切る。
- 

豚肉に衣をつける
ポイント! 動画の5分42秒をチェック
塩コショウをふった豚肉に小麦粉、溶き卵、
生パン粉の順番で衣をつける。
①塩・コショウを豚肉の片面に振る。
②①の豚肉に小麦粉をつける。
③②の豚肉に溶き卵をつける。
④③の豚肉に生パン粉をつける。
- 

弱火で揚げ油を熱する。
ポイント! 動画の8分07秒をチェック
必ず弱火(火の高さ1センチ位)で130℃に達するま
で油を熱する(目安10~15分)。
- 

表面を3分半~4分半、
裏面を1分半~2分半揚げる。
火加減は弱火(火の高さ1センチ位)で一定。
裏返す時の温度目安は140℃。揚げあがりの温度目
安は145℃。泡立ちが大きくなってくる。
- 

油をよく切りつつ、
その間5分余熱で中まで火を通す。
ポイント! 動画の9分42秒をチェック
・油を切る際、とんかつの接地面が可能な限り少
ないように必ず立てて切る。
・油切バットがない場合、魚焼きグリルを利用す
る。
- 

とんかつを切り、お皿に盛り付け、
千切りにしたキャベツを添えて完成。
・脂身は固いので細く、赤身は太く切る。
・お肉に火が通っていることを確認する。
・付属のピンクロックソルトやごま油をお肉の断
面に付けるのもおすすめ。

アレンジ レシピ

材料

鶏胸肉 30g大をお好みの個数
生パン粉 とんかつを揚げた残り
塩 少々
コショウ 少々
小麦粉 とんかつを揚げた残り
卵 とんかつを揚げた残り
サラダ油 とんかつを揚げた残り

調理手順

パン粉は多めに入っています。鶏胸肉やもも肉を30gくらい(一口大)に切ったものや、小さくカットした野菜でフライをお楽しみください。余らせた生パン粉は保管せず当日中に使い切ってください。衣をつける手順はとんかつと同じです。とんかつ同様、入れ始めの温度は130℃~135℃です。揚げ時間はとんかつより少し短く、表面を2.5分くらい、裏面を1分くらいが目安です。

