

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、飲食店への憧憬が膨らみ、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

とんかつ成蔵 三谷氏監修 とんかつミールキット

ぐるみ

Premium Meal Kit

プレミアムミールキット

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)

1



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。

6



弱火で揚げ油を熱する。

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)。

2



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。

7



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。

3



豚肉を冷蔵庫から出し15分ほど 置いて常温に戻す。

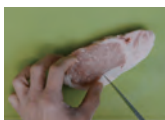
8



油をよく切りつつ、 その間5分余熱で中まで火を通す。

- 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。

4



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。

9



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。

5



豚肉に衣をつける

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。



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。

