これぞご当地メシ！

vol.01
エスカロップ
【北海道】

地元漁師のために考案。
ササッと食べられる満腹メニュー

根室のご当地料理として紹介される
「エスカロップ」の起源は、ボリュームたっぷりの漁師メシ。
フランス語で肉の薄切りを意味する「エスカロープ」から、
その名が付けられたとも言われています。
ピラフの上に薄切りのポークカツをのせますが、
近年では、根室特産のサンマを
使ったものも登場しています。

材料　2人分「白エスカ」

豚肉（とんかつ用）	2枚
米	2合
たけのこ（水煮）	100g
玉ねぎ	1/2個
にんにく（みじん切り）	1かけ分
バター	20g
顆粒コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
溶き卵	1個分
パン粉	適量
揚げ油	適量
市販のデミグラスソース	適量

01
米は洗って
30分ほど水に浸けて
ザルに上げます。

02
たけのこ・玉ねぎは
みじん切りにします。

03
熱したフライパンにバターを
溶かし、にんにくを炒めて
香りがしてきたら02を炒め
塩・こしょうをふります。

04
炊飯器に01を入れ、
コンソメと水を内釜の目盛まで
加えてひと混ぜし、
03を上にのせて炊き上げます。

05
豚肉は、
白い脂身と赤身の境にある筋を
筋切りして包丁の背で叩き、
塩・こしょうをふります。

06
小麦粉・溶き卵・パン粉の順に
衣をつけ180℃の揚げ油で
揚げます。器に04を盛り、
食べやすく切ったとんかつを添え
デミグラスソースをかけます。

白エスカ

赤エスカ

まめ知識！

ケチャップライスの「赤エスカ」と
バターライスの「白エスカ」があり、
現在は白エスカが主流のようです！

「赤エスカ」ケチャップライス

〈材料〉 米…2合　玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
バター…10g 塩・こしょう…各少々 ケチャップ…大さじ2
A「顆粒コンソメ…小さじ2 ウスターソース…大さじ1
└ケチャップ…大さじ2

1 熱したフライパンにバターを溶かし玉ねぎを炒め、塩・こしょうをふります。2 炊飯器に洗った米を入れ、Aと水を内釜の目盛まで入れて混ぜ、1をのせて炊きます。3 炊けたらケチャップを加え混ぜ合わせます。

料理監修・自由ヶ丘クッキングスタジオ

根室「納沙布岬」

納沙布（のさっぷ）の名前の由来はアイヌ語の「ノッ・サム」（岬の傍ら）から。根室半島の先端にあり、一般人が訪問可能な日本最東端地点です。