

# とんてき、 食べてき

## 四日市とんてきの特徴③

ニンニクが添えられている

## 四日市とんてきの特徴④

付け合わせは  
千切りキャベツであることが多い



## 四日市とんてきの特徴①

ソテーした厚切りの豚肉である

## 四日市とんてきの特徴②

黒っぽい色の味の濃いソースが  
絡められている

補足

グローブ状(一枚肉の片側がつながっている独特の形)の豚肉が使われるのも特徴的ですが、こま切れが使われる四日市とんてきもあります。

また、味付けはいわゆるソースベースだけでなく、しょうゆベースのものもあります。



四日市市本町8-2

☎343-5405 / FAX343-5401

✉ [tonteki@tonteki.com](mailto:tonteki@tonteki.com)

ちゃんねる  
連動



今回の特集の内容は、市政情報等提供番組「ちゃんねるよっかイチ」[地デジ12ch<CTY>]でも紹介します。

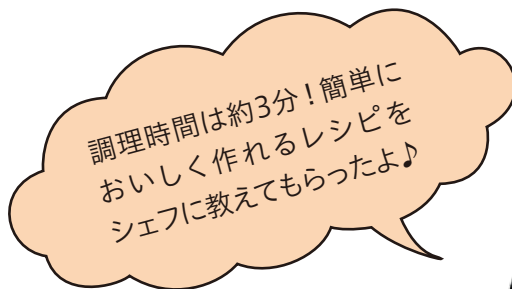
●5月1日(金)～10日(日)に放送  
月・水・金・日曜日 9:30、20:30  
火・木・土曜日 12:30、20:30

《このコーナーでは、本市の魅力を市民の皆さんに再認識していただくことによって、シビックプライド(市民の誇り)を醸成することを目的として、毎月一つのテーマについて深く紹介していきます。今回のテーマは、「四日市とんてき」です。》

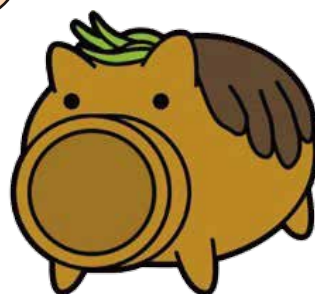


— 作る —

「四日市とんてきは外食派。家ではあまり作らない」というあなたへ。家庭でも作りやすいシェフ直伝のレシピを紹介します。



四日市とんてき協会公認キャラクター  
テキブ〜®



【材料】(2人分)

- 豚肩ロース(国産)..... 2枚(250g)
- ニンニク..... 4個
- 千切りキャベツ..... 1/4個分
- 市販のとんてきソース..... 100cc
- サラダ油(またはラード)..... 少量

【作り方】

- ① 豚肉を一口大に切る。ニンニクは素揚げしておく(揚げずに生で使用する場合は、半分に切っておく)
- ② フライパンを火にかけて熱し、サラダ油を入れる
- ③ 豚肉をフライパンに入れ、ふたをして強火で焼く
- ④ 豚肉に焼き目が付いたら上下をひっくり返し、ふたをして強火で焼く(③④合わせて40~60秒程度)
- ⑤ 両面に焼き目が付いたら、ニンニクとソースを入れてからめる
- ⑥ 豚肉とニンニクをフライパンから取り出し、残ったソースを軽く煮詰める(15秒程度)
- ⑦ 千切りキャベツと豚肉、ニンニクを皿に盛り付け、煮詰めたソースをかけて完成

ここがポイント



★肉の繊維に対して直角に切ることで、肉が柔らかくなります

★“強火で短時間”で肉を焦がさず柔らかく。焼き目で肉汁を閉じ込めます



★ソースを煮詰めることで、肉のうまみも凝縮された濃厚な味に

とんてきは、安くておいしくてスタミナがつくところがいいですね。店では味付けをしょうゆベースにアレンジしたり、イベントでは高校生と一緒に考案した「とんてきバーガー」を提供したりもします。

料理は基本が大事だと常々考えています。基本がしっかりできていれば、アレンジは自由自在です。また、古典は古典で良いものですが、未来に残していくためには、時代に合わせて進化させていくことも重要だと思います。

グリル四日市オーナーシェフ  
丹羽則夫さん

