

サメのフライ（竜田揚げ風）



※皿の右側が竜田揚げ風。

材		サメ肉	400g	(衣)	
料		玉ネギ	1/2個	小麦粉	大さじ 1～2
(4人分)		(漬けだれ)		マヨネーズ	大さじ 1～2
		●めんつゆ（濃縮）	50ml	水	大さじ 1～2
		●酒	つゆを少し薄める程度	パン粉	適量
		●しょうが・にんにく	(すりおろしたもの) 適量	揚げ油	適量
		●万能ネギ（細かく刻む）	適量		
作		<p>(1) サメは一口大のサイコロ状に切る。 玉ネギは薄くスライスして冷水にさらしておく。</p> <p>(2) ボウルに漬けだれの材料を合わせて、切り分けたサメを10分程度漬けて下味を付ける。</p> <p>(3) 油を170℃に温める。（目安は粉を落としてジュワツとなるくらい。この時から弱火にする。）</p> <p>(4) 小麦粉にマヨネーズと水を加え、よく混ぜてとろりとした衣を作り、サメを入れてまぶす。</p> <p>(5) (4)のサメにパン粉を付け、170℃の油で揚げる。</p> <p>(6) 水気を切った(1)のスライス玉ネギの上にサメを盛りつける。</p>			
り					
方					
一					
口					
メモ					
		<p>・レモン、ポン酢しょうゆなどをかけても良い。</p>			
<p>新勝浦市漁協女性部 浜行川支所、大沢支所</p>					