

サメのフライ（竜田揚げ風）



※皿の右側が竜田揚げ風。

材	料 (4 人 分)	サメ肉 400g 玉ネギ 1/2個 (漬けだれ) ●めんつゆ（濃縮） 50ml ●酒 つゆを少し薄める程度 ●しょうが・にんにく (すりおろしたもの) 適量 ●万能ネギ（細かく刻む） 適量	(衣) 小麦粉 マヨネーズ 水 パン粉 揚げ油	大さじ 1～2 大さじ 1～2 大さじ 1～2 適量 適量
作 り 方		(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。 (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。 (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。) (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。 (5) (4)のサメにパン粉を付け、170℃の油で揚げる。 (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。		
一 口 メモ		・レモン、ポン酢しょうゆなどをかけても良い。		
新勝浦市漁協女性部 浜行川支所、大沢支所				