

サメのじゃじゃ



材 料 (4 人 分)	サメ肉	500 g	卵	1個
	にんじん	30 g	味噌	50 g
	しょうが	20 g	しょうゆ	少々
	山芋	10 g	砂糖	20 g
	長ねぎ	1本	小麦粉	10 g
			揚げ油	適宜
作 り 方	<p>(1) サメを適当な大きさに荒く刻み、すり鉢で良くすっておく。</p> <p>(2) にんじんとしょうがはみじん切りにしておく。</p> <p>(3) 山芋はすり下ろしておく。</p> <p>(4) 長ねぎは細かく刻んでおく。</p> <p>(5) 下ごしらえした材料をサメのすり身が入ったすり鉢に入れ、卵、味噌、しょうゆ、砂糖を入れて良く混ぜ合わせる。小麦粉を少しずつ入れながら固さを調整し、小判型に成形する。</p> <p>(6) 160℃くらいに熱した油で、弱火でゆっくりと揚げる。</p>			
一 口 メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・すり鉢のかわりにフードプロセッサーを使っても良いが、すり鉢を使った方が仕上がりはなめらか。 ・揚げ油の温度が高くと火が通る前に表面が黒くなってしまうので、中温でゆっくり揚げるのがコツ。 ・同じタネを使って、ハンバーグ風に焼いても良い。 			