

## サメのフライ（カレー風）



※皿の左側がカレー風。

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	(衣) 小麦粉 大さじ1~2 カレー粉 適量 マヨネーズ 大さじ1~2 水 大さじ1~2 黒ゴマ 適量 パン粉 適量 揚げ油 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、冷水にさらしておく。 (2) ボウルに漬けだれの材料を入れ、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) 小麦粉にカレー粉、マヨネーズ、水、黒ごまを加えてよく混ぜ、とろりとした衣をつくり、サメを入れてまぶす。 (5) (4)のサメにパン粉を漬け、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			