



ハマチにはまるハマチップス

・材料 (4人分)

ハマチ (刺身用さく).....	300g
(A) 酒.....	大さじ 2
みりん.....	大さじ 1
しょうゆ.....	大さじ 1 強
ショウガ汁.....	大さじ 1
(B) 卵.....	1/2 個
片栗粉.....	大さじ 4
① コマ (白・黒どちらでもOK).....	大さじ 5
② 青海苔.....	大さじ 3
③ カレー粉.....	大さじ 2
小麦粉.....	大さじ 2
揚げ油	
好みの野菜 (レタス・ニンジン・大葉など)	
(ソース)	
・わさびマヨネーズ	
・ケチャップソース	
・ポン酢 or スダチ酢	

・作り方

- ①ハマチのさくは、1cm弱巾のそぎ切りにし、バットに入れる。(A)のつけ汁をふり入れて、5～10分つける。
- ②①に(B)を加え、全体にまぜ合わせる。
- ③②を3等分し、①②③をまぶしつけて、からりと揚げる。
- ④皿にレタスやニンジン、大葉を適当に盛り、その上に③のハマチップスを盛りつける。
- ⑤マヨネーズにねりわさびを混ぜてわさびマヨネーズに、ケチャップにウスターソースを混ぜてケチャップソースにする。

※そのままでもおいしいですが、好きなソースを付けても良い。ご飯に野菜といっしょにつけて、ぶっかけにしても良い。