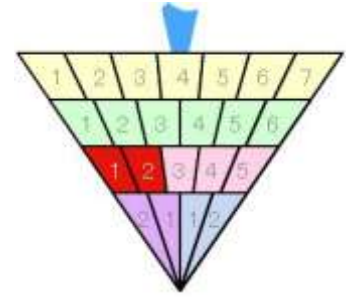


三次市



食事バランスガイドでは



わにフライ

【材料（4人分）】

わにの肉…240g
小麦粉…20g
卵…1個
パン粉…40g
揚げ油…適宜

【調味料】

しょうが汁…小さじ1
酒…大さじ1/2
しょう油…小さじ1

【ソース】

にんにく…1/2かけ
ウスターソース…大さじ1/2
バター…適宜
トマトケチャップ…大さじ2
砂糖…少々

【作り方】

- ① わにの肉を8等分に切り分け、調味料に30分位つけておく。
- ② わにの肉の水分をふき取り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ③ 鍋を温めバターを溶かし、すりおろしたにんにく、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖を加えひと煮立ちさせソースを作る。

《一口メモ》

時間が経つにつれ発生する独特の臭い^{どくとく}を消すために、下味にしょうがじょう油を使用します。

《いわれ》

ここで使用している「わに」は、ワニザメ（フカ）のことです。

備北地方では、冷蔵輸送が困難だった時代、秋祭りのごちそうには、鮮度が落ちにくいわには欠かせないもので、刺身として食べることができる唯一の海の魚です。

わにの刺身は、備北の伝統的な郷土料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー241kcal、たんぱく質13.5g、脂質15.9g、炭水化物8.2g、塩分1.0g