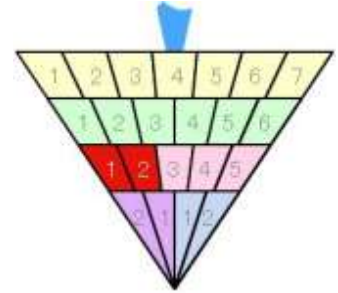


庄原市



食事バランスガイドでは



わにの南蛮漬け

【材料（4人分）】

わにの肉…300g

小麦粉 …適量

片栗粉 …適量

たまねぎ…80g

にんじん…20g

しょうが…10g

ねぎ …20g

揚げ油 …適量

A調味料

酒 …大さじ 3
しょうが汁…大さじ 1

B調味料

酢 …大さじ 4
醤油 …大さじ 2
砂糖 …大さじ 2
だし汁 …大さじ 5
七味唐辛子…少々

【作り方】

- ① わにの肉は1cm厚さに切り、Aの調味料に漬けておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんじん・しょうがは、細いせん切りにする。
- ③ ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ④ 鍋にBの調味料を入れてさっと煮立て、②をつけておく。
- ⑤ ①の水けをペーパータオルでふきとり、小麦粉・片栗粉を合わせてまぶし、油で揚げて熱いうちに④に漬けておく。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、③をのせる。

《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。

わには腐りにくいことから、交通手段が発達していない頃の、この地域での貴重なたんぱく源の一つとして重宝され、現在でも様々な調理法で食されている。

栄養成分（1人分）

エネルギー193kcal, たんぱく質 13.8g, 脂質 7.2g, 炭水化物 14.5g, 塩分 1.5g