

～5月の献立にでたレシピを紹介します～

いかのチリソースフライ



時間40分目安

材 料 (4人分)

いか(冷凍胴部分) … 160～200g程度(胴2つつ)

○チリソース(作りやすい量)市販のものを使ってもOK

玉ねぎ…中1個	みじん切り		
長ねぎ…中1本	みじん切り		
しょうが…1/2片分	チューブの場合は小さじ1		
にんにく…1/2片分	チューブの場合は小さじ1		
油 …大さじ1			
砂糖…大さじ4		しょうゆ …大さじ1	
酢 …大さじ2		オイスターソース…大さじ1	
ケチャップ…1/2cup強		トウバンジャン …小さじ1/2	
でん粉…大さじ2		水…大さじ4	

*トウバンジャンはお好みで可

○衣

小麦粉…30g
でん粉…30g
水…60cc

パン粉…1カップ
揚げ油…適量

作り方

- 1 いかは解凍し、柵を4等分～8等分にする。
- 2 いかのチリソースをのせる面は5mmの松笠切り、裏面は3mmの松笠切りをし、塩・こしょうをふる。
- 3 余分な水分をふき取り、小麦粉を全体にまぶす。
*揚げた時に破裂しないようにしっかりまぶす
- 4 いかの上に、少し凍らせたチリソースをのせる。
- 5 水で溶いた小麦粉とでん粉をつけ、パン粉をまぶす。(やわらかいので気をつける)
- 6 170℃～180℃の油でパン粉がきつね色になるまで揚げる。(5分程度目安)



チリソースの作り方

- 1 油で玉ねぎと長ねぎを炒める。
- 2 でん粉以外の調味料を加えて弱火で煮詰める。
- 3 水溶きでん粉を加えて、仕上げる。固くなるので、少しずつでん粉を入れる。
(マヨネーズくらいのかたさが目安)
- 4 ジップロックなどに入れて、薄くのばし冷凍する。



*チリソースは多めの出来上がり量になっています。他の料理などにも活用してください。
*今回はいかフライの中に具を入れていますが、いかフライのソースにしてもよいと思います。

その場合には、でん粉の量は減らしてください。また、いかではなく白身魚・とりむね肉などでも合います。チリソースを作るのが大変でしたら、市販のチリソースにねぎ類を加えても作ることができます。

