

## 《主菜》 いかの南蛮漬け



揚げたいかに甘めの南蛮だれをからめると、ご飯が進む味に。  
南蛮だれは揚げた肉や魚にかけてもおおいしくいただけます。

### ▶材料（4人分）

紫いか切り身松笠入	}	4切（1枚60g位）
おろししょうが		小さじ1
おろしにんにく		小さじ1
しょうゆ		大さじ2/3
料理酒	}	大さじ1/2
片栗粉		適量
揚げ油		適量
砂糖	}	大さじ1弱
しょうゆ		大さじ1
酢		大さじ1
水		大さじ1/2
ごま油		小さじ1
長ねぎ		40g

### ▶作り方

- ① いかに調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油でこんがり揚げると揚げる。
- ③ 南蛮だれの調味料とみじん切りにした長ねぎをひと煮立ちさせ、揚げたての②にからめる。

\*お好みで七味唐辛子をふると大人の味になります。南蛮だれの酸味や甘味はお好みで調整してください。