

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

ホシザメ  
調理時間：約30分

## サガンボ（ホシザメ）のフライ



ここが👍

サメってほんとうは美味しいんです。是非ご賞味あれ。

### 材 料（2人前）

ホシザメ（三枚に卸したもの）	150g	小麦粉	適量
塩	少量	パン粉	適量
こしょう	少量	サラダ油	適量
卵	1個		

1. ホシザメは皮を剥いだ三枚卸しや筒切りの状態で「ムキザメ」などの名前で売られています。  
一口大に切って、塩こしょうで下味を付け、しばらくおきます。



2. 小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順番に衣を付け、180℃に熱したサラダ油で揚げます。



3. 衣に焼き色がついたら取り出し、油を切って器に盛ったら完成。



4. きゅうり、レタス、アボカドなど好きな野菜や果物と一緒にパンにはさめば、おいしい魚フライサンドになります。



#### 【ひとくちメモ】

##### ホシザメ

北海道以南の日本各地の沿岸に分布します。主にカニなどの甲殻類を補食し、1mほどに成長します。

茨城県では水深 50m 以浅の海域で底びき網網などでほかの魚といっしょに漁獲されますが、サイズが小さく商品価値が低いなどの理由から、市場に水揚げされることは少ないようです。

サメ類は特有の臭気がある、といわれますが、きちんと低温管理し鮮度を保てば、淡泊な味で美味しく食べることができます。

