

# ハマチ(ブリ)のカレーソテー

## 材 料 (4人分)

- ハマチ(ブリ)の切り身 (A)  
.....4切れ
- 醤油・みりん  
.....各大さじ2
- 酒 .....大さじ1
- 片栗粉 .....大さじ3
- 塩コショウ .....適量
- カレー粉 .....小さじ3
- 油 .....適量

## 作 り 方

- ① 醤油とみりんを合わせて、ハマチ(ブリ)を30分ほど漬けておく。
- ② (A)をよく混ぜ、ハマチ(ブリ)全体にしっかりとつける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて、中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、30秒ほど焼いたらお酒を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。

## プロが教える魚情報！

切り身魚はパック詰めにされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できないですね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

**「瀬戸の小魚 うまいもん.net」**

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>