

黒すりみのメンチカツ



【 材料 】

| | |
|-------------|------|
| 黒すりみ | 110g |
| キャベツ（みじん切り） | 90g |
| アンチョビ | 3g |
| クミンシード | 6g |
| 卵 | 1個 |
| 小麦粉 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| サラダ油（揚げ油） | 適量 |

【 作り方 】

- ・キャベツは細かく刻み、黒すりみに加えアンチョビペーストと刻んだクミンシードも加える。
 - ・すりみと野菜の量が同量になるくらいが目安、手でこねるようにむらなく混ぜる。
 - ・小判状に丸め、小麦粉を薄くつけ、溶き卵にくぐらせてパン粉をまぶす。
 - ・180℃の油でこんがり揚げ
- （すりみやアンチョビの風味を生かし、ソースなしで食べるのがおすすめ）

【 おすすめのワイン 】

Beaujolais Village Nouveau 2014

（ボジョレーヴィラージュヌーヴォー 2014）

フランス、ローヌ地方の赤ワイン、品種はガメイ

ヌーヴォーだけでなく人気の高まるガメイ種の赤ワインは、「うす旨」ワインの代表です。

柔らかい飲み口と、飲み続けられる自然体の味わいがピストロフレンチ味のメンチカツをひきたてます。