

# スリランカカツレツ

材料（4人分）

★サバ水煮缶	100g（約半缶）	} A
★じゃがいも	2個	
★玉ねぎ（みじん切り）	中1個	
★ししとう（みじん切り）	1～2本	
★ニンニク（みじん切り）	小さめ1片	
★カレーリーフ（みじん切り）	2～3枚	
★塩・コショウ	適量	
★小麦粉・卵・パン粉	適量	



- ※ カレーリーフは、ミカン科の植物で、日本名が「南洋山椒」または「大葉月橘」。生の葉の香りは、山椒とゴマと青いミカンの香りを足して割ったような、スパイシーで鮮やかな香りがするそうです。乾燥ものだと香りが変わってしまうので生の葉を使ってください。ない場合は、山椒の葉で代用してみてください。
- ※ サバ水煮缶のほか、ツナ缶や、ゆでたマグロ、カツオなどでも作れます。

## 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、ゆでてつぶしておく。
- ② みじん切りのAを、炒めて①に加え、混ぜる。
- ③ サバ缶は水気を切り、ほぐして②に加える。
- ④ 塩・コショウで味を調え、ピンポン玉大に丸める。
- ⑤ 小麦粉→卵→パン粉の順に、フライの要領でつける。
- ⑥ サラダ油を熱し、色よく揚げ、盛り付ける。

イギリス領だったスリランカの都市部では、西洋料理が浸透しているそうです。このお料理は、結婚式やお祭りなど、お祝いの席でふるまわれる特別なものです。辛いのがお好みの方は、青唐辛子のみじん切りを加えると良いでしょう。