



イカコロツケ

ちょっと一言!

・地元の漁師の奥様に教えてもらったレシピです。
・イカコロツケと言えばイカをミンチにするとお考えがちですが、このレシピではイカの中にネタを詰めており、イカコロツケの概念がまるで覆される一品となっています。

材 料(2人分)

ケンサキイカ	1杯
じゃがいも	2個
たまねぎ	1/2個
ひき肉	120g
パン粉	適量
卵	1個
小麦粉	適量
塩コショウ	適量

作 り 方

〈調理時間の目安:40分〉

- ① イカを捌いて内臓を取り出す
- ② ゲソをみじん切りにする
- ③ じゃがいもは煮て、柔らかくなれば潰す
- ④ ひき肉を炒め、じゃがいも、みじん切りにしたたまねぎ、ゲソのみじん切りを混ぜて塩コショウで味つけをする
- ⑤ ④をケンサキイカの胴体に詰めて、一口サイズに切り分ける
- ⑥ 小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる
- ⑦ 皿に盛り付けたら完成

レシピを作った団体・人
漁村生活改善士【下関市】