

<p>料理名</p>	<p>八戸・大阪 仲良し焼き</p>
<p>特徴/P R ポイント</p>	<p>以前スーパーで「青森vs大阪」の曲が流れていて、VSではなく、2つの県のいい所を合わせればもっといいのにな〜と思い、「八戸・大阪仲良し焼き」を考えました。イカのプリプリ感とイカの心のソースが、お好み焼きのマッチしていて、とてもおいしい一品です。一口サイズなので、子供にも食べやすくなっています。子供達にも八戸のイカを広めたいと思いました。</p>
<p>材 料 (4人分)</p>	<p>イカ(1ぱい)・小麦粉(110g)・卵(1コ)・長芋(40g)・絹ごし豆腐(30g)・水(200cc)・豚肉(150g)・紅生姜(20g)・あげ玉(20g)・さきいか(50g)・ほんだし(大1)・ソース(80g)・マヨネーズ(50g)</p>
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①キャベツを千切りにする。</li> <li>②豚肉を一口大に切る。</li> <li>③イカの足とヒシは食べやすい大きさに切る。腹の部分は厚さ2cm円状になるように切る。</li> <li>④長芋をすりおろす。</li> <li>⑤すりおろした長芋に、小麦粉、絹ごし豆腐を入れてよくまぜる。全体がまざったら、卵、水、ほんだしを入れてまたまぜる。</li> <li>⑥⑤に千切りしたキャベツ、豚肉、イカの足とヒシ、紅生姜、あげ玉、さきいかを入れ、よくまぜる。</li> <li>⑦円のイカを、油のしいたフライパンで弱火で形がくずれないように焼く。</li> <li>⑧⑦のイカに火が通ったら、その円の中に⑤をながしこむ。</li> <li>⑨片面に焼き色がついたら、ひっくり返して2分ほど焼く。</li> <li>⑩焼き上がったら皿にもる。</li> <li>⑪イカの心とソースとマヨネーズをあえて、かける。</li> <li>⑫その上に、鰹節、青のり、紅生姜をかけて完成。</li> </ol>