

料理名	縄文五平餅はイカが？
特徴/PR ポイント	<p>表面と裏側に隠し包丁を入れてあるので噛み切れやすいようにしました。一口二口で食べやすく、値段も手ごろでな小型のイカで作りました。朝ドラで話題の五平餅にイカのふを合わせ、土器みたいなイカの器に五平餅を入れてみました。〈エピローグ〉イカ料理のコンテストに何か八戸とイカを結びつく良いものがないかと何年もアイデアが浮かばず、応募できませんでした。そんな中、少し前に発掘の仕事をさせていただく機会があり、一つ一つのかけらが時代により模様や色などの違いがあり、とても感銘を受け、そんな土器が八戸からざくざく出てくる状況にびっくりしていました。イカゆでたら良い色するなあーカッコいいなあーと思っていたら、どんどん土器に似てるな！と思いイカを器にしようと思い、中に何を入れたらおいしいうらう？餅？米？土器の時代って木の実とか食べてるなーと悩んでいたら最近話題の五平餅が見事にヒットし、イカと五平餅が掛け合わせました。</p>
材 料 (4人分)	<p>イカ(20センチ程4杯)・ご飯(240g)・★クルミ(15g)・★三温糖(大1)・★こうじみそ(大1)・★醤油(小1)・★酒(大1)・★イカのふ(大1)・塩(少々)・アーモンド(4粒)</p>
作り方	<p>①イカを胴体あしに分け、えんぺら部分は胴体ともに切る。おふの墨袋は外しておく。 ②クルミはすり鉢で細かくし、★を入れ混ぜておく。 ③落としたりえんぺら部分を細かく切りフライパンでカリッと焼く。 ④③に②を入れとろみがつくまで焼く。 ⑤温かいご飯をつぶす(冷や飯だったらお酒を少し入れてチン)。 ⑥イカの胴体の皮部分に模様になるように包丁を軽く入れる。イカを半分に切り、裏返して縦横に包丁を軽く入れ、裏返す。塩の入った熱湯にイカを入れ、すぐ火を止める。イカの表面の色が赤く色ずいたら取り出す。 ⑦⑥のイカに⑤のご飯を詰め、④を表面にのせ、アーモンドを上からスライスして完成。</p>