

### 『イカゲソミンチ』



#### 【材料】

すり身状にしたイカゲソと、包丁で粗みじん切りにしたイカゲソを挽き肉の代わりに使います。

その他は、ハンバーグに入れる一般的な材料をお使いください。  
(例：玉ねぎのみじん切り、小麦粉、塩、コショウ、すりおろした生姜など)

#### 【作り方】

- ① ハンバーグの要領で、塩・コショウなどで下味をつけたタネを食べやすい大きさに形を整え、油を引いたフライパンで焼きます。
- ② ケチャップ、おろしポン酢など、ソースはお好みで。
- ③ タネに、みじん切りにした紅生姜を入れて焼き、たこ焼きソースをかけてもおいしくいただけます。

### 『スルメイカのゴロ煮』



味噌味・醤油味の  
2とおりの味を  
お好みで！！

#### 【材料】

スルメイカ ……1パイ  
(大きめのもの)  
イカゴロ ……適量  
味噌または醤油 ……適量  
生姜 ……少々  
砂糖 ……少々

#### 【作り方】

- ① 鍋またはフライパンに少量の水を入れ、イカゴロを入れて弱火でイカゴロを溶くように炒める。
- ② 食べやすい大きさに切ったスルメイカ(輪切りでも細切りでもどちらでも可)を入れて中火で混ぜ合わせる。
- ③ 味噌または醤油、生姜、砂糖を加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

※イカは火を通し過ぎると硬くなるので注意

