



しそ餅でイカじゃが千千三風

～ 生地はじゃがいもとお餅だけ！焼き加減で変わる食感も楽しい♪ ～

材料 (約2人前)

しそ餅 1個

じゃがいも 中2個 (260g)

天然塩 小さじ1/2

かつお節 1パック(2.5g)

卵 1個

ポイルイカ 50g

ごま油 小さじ2

ポン酢 大さじ2

一味唐辛子 少々

キムチ お好みで

作り方

レシピ監修: 郷土料理研究家 井部真理

- ①じゃがいもは皮をむき、かぶるくらいの水を入れて中火で茹でる。
- ②じゃがいもに火が通ったら湯切りし、弱火で粉ふきいもにして水分を飛ばす。
- ③天然塩とかつお節を加えて潰す。
- ④しそ餅は水にくぐらせてからレンジ可能な容器に入れてラップをし、レンジで約50秒加熱して火を通す。
- ⑤じゃがいもにしそ餅を加えてよく混ぜる。
- ⑥火からおろして、溶き卵を1/3加えて混ぜ、よく混ぜたら残りも混ぜる。
- ⑦食べやすく切ったポイルイカも混ぜて生地の完成。
- ⑧フライパンにごま油をひき生地を丸く入れ、オープンペーパーをのせて広げる。
- ⑨中火で焦げ目がつくまで約6分焼き、フタを使ってひっくり返し、反対側も焦げ目がつくまで約5分焼く。
- ⑩ポン酢と一味唐辛子を混ぜてタレを作る。
- ⑪生地を切り分けて、タレを添えたらできあがり。

☆お好みでキムチをのせると美味しさアップ！

動画はこちら↓

