

## 香住のイカ de おつまみ風☆お好み焼き



### 材料（4人前）

イカ干物 （甘汐するめ、一夜干しなど）	100g
キャベツ	100g
玉ねぎ	100g
キュウリの皮 （またはネギ）	40g
漬物	20g
小麦粉	150g
米粉	50g
卵	2個
イカ干物の戻し汁	150cc
漬物の漬け汁	大さじ2

- 1 イカの干物は軽く水戻しして、胴と下足に分ける。胴は食べやすい大きさに切り、下足は5mm位に細かく切る。（戻し汁はとっておく）
- 2 玉ねぎはすりおろして、15分ほど放置しておく。
- 3 むいたキュウリの皮を2cm×1mm位の細切りにする。塩もみして軽くしぼる。
- 4 漬物をみじん切りにする。
- 5 ボウルに卵を割りほぐし、イカの下足、戻し汁、漬物のみじん切り、漬物の漬け汁、玉ねぎのすりおろしを入れてよく混ぜ、小麦粉、米粉を加えてさらに混ぜる。
- 6 千切りキャベツ、キュウリの皮を5に加える。
- 7 フライパンに油をひき、6を流し入れる。イカをトッピングして両面焼く。（片面ずつ蓋をして蒸し焼きにし、まずふっくら仕上げる。さらに片面ずつ蓋をせずに焼くことで、外側をカリッとさせる。）
- 8 お好みで、お好みソース、マヨネーズをぬる。トッピングに細く割いて1cm位に切ったさきイカ（またはかつおぶし、青のり）を散らす。