

いかゴロソース包み焼き

< 材料6人分 >

イカ 3杯

イカゴロソース

イカゴロ	イカ3杯分(約100g)
サラダ油	10cc(小さじ2)
酒	10cc(小さじ2)
しょう油	5cc(小さじ1)
バター	15g

イカゴロソースの作り方

イカをさばいてゴロを出し、
墨袋(すみふくろ)を取ったゴロの
袋をしごいて、中身を取り出す。
鍋にサラダ油を入れ、で取り
出したゴロを炒めて、しっかりと
火を通す。
に酒、しょう油、バターで味を
ととのえる。

たまねぎ	Lサイズ2コ	塩	6g
生しいたけ	小6コ	黒こしょう(あらびき)	1g
パプリカ(赤)	1 / 3コ	バター	3g
ブロッコリー	適量		
長ねぎまたは青ねぎ	適量	アルミホイル	
レモン	1コ	クッキングシート	

< 作り方 >

イカは霜降り(しもふり)にして、食べやすい太さの輪切りにする。
たまねぎは1cm厚さの輪切り、生しいたけは軸(じく)を取る。
パプリカは角切り、ブロッコリーは小房に分け、長ねぎはななめ切りにする。
たまねぎ以外の具材を全部ボールに入れ、塩と黒こしょうで下味をつけ、混ぜ合わせる。
大きめに切ったアルミホイルにクッキングシートを重ね、中央にたまねぎを置く。
たまねぎの上にイカゴロソースをかけ、その上にイカと野菜をのせバターを天にのせて
しっかりと包む。
テフロン加工のフライパン、またはオーブンで焼く。
・テフロン加工のフライパンの場合
フライパンに2cmくらいのお湯をわかし、を入れフタをして、
中火で13分～15分蒸し焼きにする。
・オーブンの場合
280 で15分焼く。(オーブンの機種によって異なります)

- * ホイルを開ける時は熱いので注意しましょう！
- * 食べる時はザックリとソースをからめてから、お好みでレモンをしぼるとおいしい！

ふんわりサンマ丼

< 材料6人分 >

サンマ 3尾

小麦粉 適量

たまねぎ Lサイズ1コ + イカの残り
(約400g)

天かす 50g(お好みで調整)

タマゴ Mサイズ9コ
(1人あたり1コ～2コの目安)

三つ葉 1 / 2束(お好みで調整)

焼き海苔 3枚(お好みで調整)

ごはん 3合(お好みで調整)

めんつゆ + 水 540cc(濃縮2倍のものの場合は、めんつゆ270cc + 水270cc)
砂糖 10g

照り焼き用合わせ調味料

酒
砂糖
しょう油
だし汁
ごま油
これらの調味料を合わせておく

< 作り方 >

サンマの照り焼きを作る。
1. 大名おろしにしたサンマは、腹骨を取りのぞき、小骨は骨ぬきなどでぬき取る。
2. 1のサンマをひと口大に切り、うすく小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、サンマの両面を焼く。
4. 3に合わせ調味料で味をつけ、照りを出す。

タマゴはボールに入れ、切るように混ぜておく。
たまねぎは4mm～5mmにスライス、三つ葉は食べやすい大きさに切る。
フライパンにたまねぎ、天かす、めんつゆ、砂糖を入れ、弱火で加熱する。
お湯がわいたら中火にして、たまねぎに透明感が出たら、タマゴを半分だけ流し入れる。
火が通ってきたら残りのタマゴも流し入れ、三つ葉をちらし、半熟で火を止める。
丼にごはんをよそい、焼き海苔をちぎってしき、のタマゴをふんわりのせる。
の上にサンマの照り焼きをのせる。