

いかのわた煮



●材料 (4人分)

するめいか・・・2杯 (600g)

大根・・・1/3本 (300g)

A [しょうゆ・・・大さじ3
酒・・・大さじ3
みりん・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ1

●作り方

- 1 するめいかはわたと軟骨を取り除き、胴、足ともにブツ切りにする。いかのわたは別にとっておく。大根は乱切りにする。
- 2 鍋を温め、弱火でするめいかのわたを乾煎りしながらほぐす。
- 3 2の鍋に大根を入れ、大根がひたひたになるくらいまで水を加えて煮る。
- 4 大根に半分ほど火が通ったら、Aの調味料を加えて味付けし、さらに煮る。
- 5 大根が柔らかくなったらするめいかを加え、再度汁がふつふつするくらいまで軽く煮る。お好みで七味唐辛子を入れてもよい。

●いかの下処理

- 1 足をつかんでゆっくりとわたを引き抜く。



- 2 軟骨を引き抜く。
- 3 胴の中と足を流水で洗ってキッチンペーパーで水気を取る。



ワンポイント

いかのわたのうまみが染み込んだ一品です。冷めてからもう一度温めて食べると、より味も入っておいしいです。