

いかめし



●材料（2人分）

するめいか（なければ他の種類でも可）・・・2杯（約600g）
もち米・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・中1/4本（25g）
A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
めんつゆ（2倍濃縮）・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・400ml
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

●作り方

- 1 もち米は一晩水に漬け、水を切る。
- 2 にんじんは7mm程度の角切りにする。
- 3 するめいかは、わたと足、軟骨を取り除いて洗う。
- 4 もち米とにんじんを混ぜ、3のするめいかに7分目まで詰め、口を竹串で止める。
- 5 鍋にAを入れ、4を並べて上下を返しながらか、中火で25分煮て、火を止めて5分程度置く。
- 6 5の煮汁を半分残し、みりんを加え、上下を返しながらか照りを付ける。



ワンポイント

取り除いて残ったするめいかの足（ゲソ）は、わたとみそ、酒と一緒に煮たり、ホイル焼きにしたりするのもおすすめです。