

イカめし

材料（4人分）

マイカ（スルメイカ）中型4ハイ、もち米
1カップ、ショウガの薄切り3枚、ショウ
ガのみじん切り大さじ1

<煮汁>

ダシ汁4カップ、濃い口醤油60cc、酒6
0cc、みりん60cc



作り方

- 1 ボウルに煮汁を合わせ、もち米を研いで一晩漬けて置く。
- 2 イカは、ワタ、中骨、目玉、口を取り除き、足を2～3本ずつに切り分けておく。
- 3 もち米をザルに取り（煮汁はボウルにとっておく）、ショウガのみじん切りを混ぜて、イカの胴に分量の4分の1ずつ詰め、口をツマヨウジで止める。
- 4 鍋にイカの胴を並べて、空いたところに足を置き、煮汁を注いでショウガの薄切りを浮かべる。火にかけて、沸騰したらアクを取り、落としぶたをして中火で30分煮て足を取り出し、胴はさらに弱火で30分煮る。
- 5 胴を1cm幅に切り分け、足とともに皿に盛る。

料理のポイント

- 1 もち米は、膨らむので詰めすぎないようにします。
- 2 煮るときに、鍋底にクッキングシートを敷くと、皮がこびりつきません。
- 3 足は煮すぎると塩辛くなるので、先に取り出します。