

朝どれ魚をおいしく食べよう \* 北陸学院大学短期大学部食物栄養学科学生おすすめレシピ

## いかめし



◎もち米を使わず、家にあるもので作れるようにしました。



<材料> 1人分

するめいか 1杯

ごはん 160g

しょうが 1/4 かけ

○調味料

砂糖 大さじ 4

しょうゆ 大さじ 6

みりん 大さじ 6

料理酒 大さじ 2

<作り方>

- ① 調味料をすべて鍋に入れ、弱火で砂糖が溶けるまで加熱する
- ② ごはんに 1.の調味料を適量からめて、タレごはんを作る
- ③ いかの胴体と足をとりはずし、軟骨をとる
- ④ 中をきれいに洗い、表面をつまようじで数か所、穴をあける
- ⑤ タレごはんをいかの胴体の 8 分目ぐらいまで詰め、つまようじでとめる
- ⑥ 鍋(1.の鍋)にしょうが(スライス)といかを入れ、アルミホイルでおとしぶたをし、弱火で 20~30 分ぐらい煮る
- ⑦ 途中こまめにひっくり返す
- ⑧ 煮汁が少なくなって、美味しそうな色に煮詰まったら完成
- ⑨ 粗熱が取れたら、切ってもりつけ、煮汁をかけ、出来上がり

