

イカ飯

材 料 (4人分)

- イカ ……………4杯 (A)
 - もち米……………適量
- | |
|----------------|
| •醤油 ……………大さじ4 |
| •みりん ……………大さじ4 |
| •砂糖 ……………大さじ2 |
| •だしの素 ……小さじ2 |
| •水 ……………4カップ |

作 り 方

- ① イカの内臓と軟骨などを取り除き、胴と足を分けておく。
- ② (A)に足を加え、一旦沸騰させる。
- ③ 足だけ取り出して細かく切る。
- ④ 洗ったもち米とイカの足を混ぜ、イカにゆるく詰めて口を楊枝で閉じる。
- ⑤ 中火～弱火でフタをして30分煮る。焦げないように何度かひっくり返す。
- ⑥ 煮詰まるようなら水を足し、味をよく染みこませる。

プロが教える魚情報！

イカの皮むきは大変ですよ。そこでキッチンペーパーを使うと便利です。キッチンペーパーでイカの皮をつかむようにして引っぱると簡単にむけますよ。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会