

イカのふっくら煮

材 料 (4人分)

- イカ ……………4杯
- 酒・みりん・醤油
……………各大さじ3
- 生姜 ……………1片

作 り 方

- ① イカは胴と足を分けて、内臓と軟骨などを取り除く。
- ② 胴に切り込みを入れ、足はざく切りにする。
- ③ フライパンに酒とみりん、醤油を入れて熱する。
- ④ 生姜を千切りにして加え、イカの切り込みを入れたほうを下にして入れる。最後に足を加えてフタをし、中火で煮る。
- ⑤ 何度かひっくり返して煮る。イカを取り出し、残ったタレを煮詰めてイカにかける。

プロが教える魚情報！

【煮付けなどには「日本酒」を注ぎ込め！】

日本酒には臭みを消すコハク酸やコクを与える旨味成分がたくさん含まれています。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>