

イカときゅうりの酢物

材 料 (4人分)

- | | | | |
|--------------|----|-----|---------------|
| •イカ …………… | 1杯 | (A) | |
| •キュウリ …………… | 2本 | 〔 | •酢 ……………大さじ3 |
| •乾燥ワカメ …………… | 適量 | | •砂糖 ……………大さじ2 |
| •だしの素 …………… | 少々 | | •醤油 ……………小さじ1 |

作 り 方

- ① イカは胴と足を分けて、内蔵と軟骨などを取り除く。
- ② イカを適当な大きさに切りサツと湯通しし、冷水にさらして水気を拭く。
- ③ キュウリは輪切りにして軽く塩もみし、洗って水気を切っておく。
- ④ 乾燥ワカメは水で戻し、水気を切っておく。
- ⑤ ボウルに(A)を入れ、②、③、④を入れて混ぜる。
- ⑥ だしの素で味を調える。

プロが教える魚情報！

生の状態で購入した魚は、冷蔵庫で保存して、1日2日で食べきってしまうのが好ましい方法ですが、それ以上になる場合はラップで包んで冷凍保存したほうがいいでしょう。とは言っても一ヶ月以内には使い切るようにしましょう。

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