

イカと里芋の煮物

材 料 (4人分)

- イカ ……………2杯 (A)
 - サトイモ ……………6個
 - 人参 ……………1本
 - 長ネギ ……………1本
- 酒・醤油 ……各大さじ3
 - 水 ……………1カップ
 - みりん・砂糖
……………各大さじ1

作 り 方

- ① イカの内臓や軟骨などを取り除き適当な大きさに切る。
- ② サトイモと人参も適当な大きさに切る。
- ③ 鍋に(A)を全部入れて煮立たせて①、②を入れる。
- ④ 適当な長さに切った長ネギを入れ、里芋に火が通るまで煮る。

プロが教える魚情報！

魚の旨みを外に出さないために煮汁を煮立たせてから魚を入れます。こうすることで生臭さが煮汁に移らず、表面のたんぱく質が固まり旨みが逃げません。煮汁の量は魚の表面が少し出るぐらいにして、ひっくり返すと煮崩れしてしまうので、上からお玉などで煮汁をかけて味をしみこませましょう。

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>