

いか大根

1人分 86kcal、塩分 1.4g

材料：(4人分)

大根	1/2本(約600g)
いか	1ぱい(150g : 正味113g)
生姜	1片
だし汁	300ml
★醤油	大1.5
★酒	大2
★砂糖	大1
■仕上げ用調味料	
みりん	少々
醤油	少々
大根の葉(あれば)	適量

1. 大根は皮をむき1cm幅の輪切りにする。生姜は千切りにしておく。
2. いかは足を引き抜き内臓と骨を抜き綺麗に洗い1cmの輪切りに。足は目の下から切り離し吸盤を包丁でこそげとり二本ずつに切る
3. 鍋にだし汁、生姜、大根、いかを入れ強火で煮立たせる。
★の調味料を入れ再び煮立ったら落とし蓋をし、弱火で1時間程煮込む。
4. 時々煮汁をかけながらことこと煮て下さい。
5. 出来上がり少し前に味を見てお好みで醤油、みりんを少々加え味を整える。
6. 出来上がり火を止め一度冷まし味をしみ込ませる。
食べる直前に再び火にかけ細かく切った大根の葉を加え温めれば完成です。
7. 大根の葉がなければ代わりに青ねぎをちらしてもOK!

コツ、ポイント

大根がとても柔らかく煮崩れしやすいので途中かき混ぜず、鍋をゆすってお玉で煮汁をかけて下さい。

いかやたこは煮ると一度固くなりますが、弱火でことこと煮れば再び柔らかくなります！薄味さっぱりめがお好みでしたら最後の調味料はなくてもいいと思います。