

イカの煮付け

【130kcal//1人当り】

調理時間
15分



イカはサッと火を通したらいったん取り出し、
残った煮汁を煮詰めると、やわらかく、味よく仕上がります。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2人分)



イカ 1杯

生姜(千切り) …… 1/2片

酒 …… 大さじ2

A 水 …… 大さじ2

みりん …… 大さじ1

しょうゆ …… 大さじ1と2/3

砂糖 …… 大さじ1

作り方

1. イカは胴と足のつながった部分を指ではずし、内蔵ごと引き抜く。
2. 軟骨を取り、胴の中をきれいに洗って1.5cmの輪切りにする。
3. 目の下から足を切り離す。食べやすい長さに切る。
4. Aを鍋に入れて火にかけ、沸いたらイカを加える。
イカの色が変わったら取り出し、残りの煮汁を煮詰めて、ゆるくトロみがつくまで煮る。



イカの煮付け

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

