



Fresh Seafood!
あおりいかの中華風香味だれ

Aoriika

～あおりいか～

さっと火をとおしてレアに仕上げるとより美味しく。熱したごま油をかけるのがポイント。



調理時間
10分

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!
あおりいかの中華風香味だれ

206 kcal(1人分)

調理時間 10分

材料 (2人前)

- あおりいか(刺身用) 1杯
- みょうが 1個
- 長ねぎ 1/3本
- 鷹の爪 1本
- しょうが 1/3かけ
- 青じそ 3枚
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1



作りかた

1. あおりいかの胴の部分は、包丁で片面に格子の切り目を入れる。みょうがと長ねぎは縦半分に切ってななめ薄切りにする。青じそは千切りにする。しょうがはすりおろす。鷹の爪は種をとりのぞく。
2. 湯を沸かして酒(分量外)を少量加えて、あおりいかをさっとゆでる。
3. ボウルにゆで上がったあおりいかを入れて、みょうが、長ねぎ、しょうがを加える。
4. 小鍋にごま油と鷹の爪を入れて熱し、3に加えて混ぜる。
5. 4にしょうゆと青じそを加えて全体を混ぜる。



Point!
あおりいかを熱湯に入れて表面がしろくなったらすぐひきあげます。

料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社