

女性部オリジナル お米を食べよう！レシピ



第9回
いかめし
(酒田)



材料

- ・もち米……1カップ
- ・いか……4杯
- ・酒……大さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1

煮汁

- ・だし汁または水……3カップ
- ・酒……大さじ3
- ・みりん……大さじ3
- ・しょうゆ……大さじ3
- ・砂糖……大さじ1

作り方

- ①もち米は一晩水につけておきます。
- ②いかは足・わた・軟骨を取り、水洗いしてペーパータオルで拭きます。
- ③ボウルに水気を切った①を入れ、酒としょうゆを加えて混ぜます。
- ④②に③を入れます。つまようじで閉じ、フォークなどで破裂防止の穴を数カ所開けます。
- ⑤鍋に煮汁の材料をすべて入れ、煮立ったら④を入れます。
- ⑥再び煮立ったら落としぶたをして弱めの中火にして途中でひっくり返しながらぶたをして50～60分煮ます。