

平成 28 年 12 月 18 日 (木曜日) 開催 八幡浜魚食文化継承事業

「H28 第 3 回 シーフードクッキング」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長

久保田昌司 氏

### いか大根

#### 材料 (2 人分)

イカ (下足・耳)	2 ハイ分
大根 (中)	8 cm位
菊菜	1/4 束

出汁	1 カップ	} A
酒	大さじ 2	
味醂	大さじ 1	
濃口醤油	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1/2	
生姜	少々	
七味唐辛子	お好み	

米とぎ汁	適量
------	----



#### 作り方

- ① イカは 適当な大きさに切り、サッと霜降りして、冷水に取り水気を切る。
- ② 大根は皮をむき乱切りにする。米のとぎ汁で下茹でする。
- ③ 鍋に A を合わせ 火にかかけ、①をサッと火を通し取り出す。
- ④ ③の汁で②を弱火で 15~20 分位炊いていく。味がある程度含まれたらイカを戻し温めて、出来上がりです。生姜の絞り汁を入れる。  
お好みで七味唐辛子をかける。