

いかとキャベツのみそ炒め



<材料>

するめいか1杯(300g) キャベツ150g しめじ100g にんじん50g
しょうが10g 赤唐辛子1本

<<調味料A>>

だし汁200cc 上高地みそ50g 砂糖大さじ1 しょうゆ小さじ2

【作り方】

- ① いかは胴と足のつながっている部分はずし、内臓ごと足を引き抜く。胴は軟骨を取り除き、幅5ミリの輪切りにする。足は内臓を切り落として口ばしを取り除き、2本ずつに分け、サッとゆでてざるに上げる。
- ② キャベツは葉と芯に分け、葉は3分の角切りにし、芯は斜め薄切りにする。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ にんじんは短冊切りにする。
- ⑤ しょうがは皮をむいて細切りにする。
- ⑥ 赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ2としょうが、赤唐辛子を入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたらにんじん、キャベツ、しめじの順に炒める。
- ⑨ ⑧に調味料Aを加えてひと煮立ちしたら、片栗粉小さじ2の水溶きを加えてとろみをつける。

大根といかの煮物



<材料>

大根 300g するめいか1はい(300g)

≪調味料A≫

だし汁400cc 砂糖大さじ1 みりん大さじ4 上高地みそ30g

【作り方】

- ① いかは胴と足のつながっている部分はずし、内臓ごと足を引き抜く。胴は軟骨を取り除き、幅5mmの輪切りにする。足は内臓を切り落として口ばしを取り除き、2本ずつに分ける。
- ② 大根は厚さ2cmに切って皮をむき、縦4等分に切って5分間ゆでる。
- ③ なべ(24cm)に調味料Aを入れて中火にかけ煮立ってきたらいかを加える。いかの色が白く変わったら取り出す。
- ④ ③のなべに大根を加えペーパーで落としふたをして7～8分煮る。
- ⑤ いかを戻し入れ、上高地みそ20gを加え、落としふたをして1～2分煮る。

いかのマリネ



<材料>

するめいか1杯(300g) たまねぎ100g にんじん50g きゅうり1本

<<調味料A>>

粒マスタード10g 砂糖10g 酢25g オリーブオイル大さじ2 上高地みそ20g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② いかは胴と足のつながっている部分はずし、内臓ごと足を引き抜く。胴は軟骨を取り除き、幅5mmの輪切りにする。足は内臓を切り落として口ばしを取り除き、2本ずつに分け、色が白く変わる程度にゆでる。
- ③ たまねぎは薄くスライスして水にさらし、辛味をぬいてからよく水きりし、①のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④ にんじんは細切りにする。
- ⑤ きゅうりは輪切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/2をふり混ぜて5～6分おき、水けをしぼる。
- ⑥ ③のボウルに、にんじん、きゅうり、するめいかを加えてあえる。