

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糖分に切って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。