

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。