

いかと里芋の煮物

エネルギー：230kcal 調理時間：30分

講師：高橋 拓児

材料 (2人分)

- ・ するめいか (大) 1ぱい
- ・ 里芋 6コ
- ・ だし カップ1+1/2

【A】

- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖・しょうゆ 各大さじ1

(酒)

下ごしらえ なし

作り方

1. いかはワタごと足を引き抜き、胴は軟骨を除いてきれいに洗い、1cm幅の輪切りにする。足は、ワタと目を切り落として口の部分を取り、洗う。短い足にそろえて先端を切り、2本ずつに切り分ける（長い足の先は堅いので、短い足にそろえて先端を切る）。
2. 里芋はよく洗い、上部を少し切り落とす。
3. フライパンに湯を沸かして里芋を入れ、ふたをして中火で約10分間揺すりながらゆでる（里芋の下ゆでもフライパンでOK）。柔らかくなったら水にとり、皮をむいてサッと洗う。
4. フライパンにだし、酒大さじ1を入れて煮立て、いかを加えてサッと煮て（味を移すとともに、いかのくせをとばす）取り出す。里芋、【A】を加え、アルミ箔（はく）などで落としふたをして中火で約15分間煮る。
5. いかを戻し入れ（煮汁を全体にからめながら仕上げる）、2～3分間煮からめる。