

# イカ飯

## 材料

イカ 2杯      もち米 80g

【A】水 1ℓ      酒 500cc      醤油 100cc      みりん 100cc

(調味料は、お好みで調整して下さい。)

## 作り方



- ① イカは、足、内臓、軟甲を取り、きれいに洗います。
- ② もち米は洗い、2時間以上水に浸してザルにあけ水を切る。



- ③ イカの胴体にもち米を5～6分目ほど詰め、爪楊枝で止める。  
(イカをフライパンでサッとあぶっておくともち米を入れやすい。)
- ④ イカが破裂しないよう爪楊枝で数か所穴をあける。



- ⑤ イカが隠れる位のお湯を沸かし、イカを入れ15分下茹でする



- ⑥ 別鍋に【A】を入れて煮立て、茹でたイカを入れ落とし蓋をして中火で20分煮て、イカを裏返してさらに20分煮る。  
(この時もイカが隠れる位の水分量に調節する。)



- ⑦ 火を止め、煮汁ごと人肌に冷まします。食べやすい大きさに切り煮汁をかけて出来上がり。

