

里芋とイカの煮付け



材 料 (4人分)

・里芋(Mサイズ)	5個
・するめイカ	1/2杯 (100g)
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1
・だし汁	1カップ
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1

作 り 方

1. イカのはらわたを取って、流水でよく洗います。
胴の部分は1cm幅に切って、足の部分は5cmの長さに切ります。(下処理しているものでも可)
2. 里芋は土をよく落とし皮をむきます。
(1度沸騰したお湯に入れ、再度沸騰するまでゆがくと皮がむきやすくなります。)
皮をむいて半分に切ります。
3. 鍋にみりん・酒を入れ沸騰させ、だし汁・砂糖・醤油を加え味を整え煮汁を作ります。
沸騰したらイカを加え再度沸騰すると取り出しそのだし汁に里芋を入れ落とし蓋をして柔らかくなるまで弱火でコトコト煮ます。
4. 里芋が柔らかくなるとイカを戻し、温めるとできあがりです。