

【海6】 イカのごろわた煮



材料



2. に対応



3. に対応



4. に対応



完成

写真拡大表示

● 材料: (4~5人分)

いか	5はい
調味料	
・酒	400cc
・黒砂糖	150g
・味噌	150g

● 作り方

1. イカは足を抜かないままよく洗い、ざるにあげる。
2. 全てのイカから、スミ袋を破らないように取り除く。

- 2はいのイカの足、わたを取り除き、口と目を取り除いた足の部分を再び胴体に詰める。残りの3はいは、そのまましておく。
- ナベに調味料を入れ、黒砂糖と味噌が溶けて沸騰したらイカを並べて入れる。
- 落とし蓋をして中火にし、煮汁が1/3になるまで煮詰める。(約30~40分で、煮汁にとろみが出てくるのを目安にします。)
- 途中でナベゆすりをして、焦がさないように気をつける。
- 好みの大きさに切って盛り付けて出来上がり。

● ワンポイント

3.で、2はいのわたを抜きました。味の好みになりますが、全てのわたを入れると少しくどい味になるようです。



まめ知識

- 漁師の方になぜ味噌を使うのでしょうと聞いたところ、船の上で作る場合、しょうゆではこぼれてしまうからとのお話でした。

煮汁の活用

今の時期、越の丸なすの出荷が始まっています。
おいしい食べ方がたくさんある丸なすですが、ここで、一例をご紹介します。



材料



完成

[写真拡大表示](#)

● 材料: (4~5人分)

- ・越の丸なす 2個
- ・揚げ油

● 作り方

- ごろわた煮の煮汁をザルでこし、ソースにする。
- 1cm厚の半月切りにした丸なすを素揚げにする。
- 器に形よく盛り付けたらソースをかけて出来上がり。

