

73. イカのけんちん詰め煮付け

庄内地方

材料	
イカ	大 1 ぱい
豆腐	400g
にんじん	50g
しいたけ	2 枚
グリーンピース	大さじ 2
卵	50g
油	大さじ 2
醤油	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
塩	小さじ 1/3
煮汁用	
醤油	大さじ 3 と 1/2
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
しょうが汁	小さじ 1

用具

- 浅鍋
- 布巾
- 竹串
- ボール

作り方

イカの足とわたを抜き、胴の中をきれいに洗う。足は烏口と目を取って、食べよく切り分ける。

豆腐は湯に入れて動く位に茹で、布巾に包み水気をきつく絞る。

にんじんとしいたけはみじん切りにする。

鍋で油を熱し、にんじんとしいたけを炒め、油が回ったら豆腐を加えて炒め合わせ、調味し、汁がなくなるまで炒り煮する。

にグリーンピースを散らし、溶き卵を回し入れて、よく固まったら火を止める。

イカは胴の中まで水気を拭き、片栗粉を薄く振り付け、のけんちん

を詰め、口元を竹串で止める。

浅鍋に煮汁用の調味料としょうが汁を合わせ煮立て、のいかを入れて、イカを転がして汁をかけながら強火で4分程煮付ける。

イカは1cm幅に切り、竹串を抜いて皿に盛り、足も盛りつける。

イカは、生でも冷凍でもよい。

やりイカの刺身

- イカを開いて皮をむき、横2つに切り、縦に細く切る。
- 真中に箸を入れ、折るように盛る。わさび醤油やしょうが醤油で食べる。

(鶴岡市 もちグループ)

吉住 きくせ