



## ハッピーレシピ辞典

 春  
はる

いかめし …… 食べごたえ満点のボリューム料理



## 材料(4人分)

するめいか(中)	2杯
もち米	1/3カップ
干しいたけ	2枚
ごぼう	60g
にんじん	30g
さやえんどう	8枚
木の芽	4枚

## ▼煮汁▼

だし	2カップ
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3・1/2

## 【下準備】

- ・もち米は洗って、1時間水にひたしておく。
- ・干しいたけは水につけて、柔らかくもどしておく。

- 1 いかは足を抜き、ワタと軟骨、墨袋を取り除いて、目と口の部分を切り落とし、足を5mm角に切る。胴は水洗いし、水けをきっておく。
- 2 ごぼうは皮をこそげて5mm角のあられ切りにし、水につけてアクを抜いたのち、熱湯でサッとゆでしておく。
- 3 しいたけ、にんじんは5mm角のあられ切りにする。
- 4 ボールにもち米と1のいかの足、2・3の野菜を合わせる。
- 5 さやえんどうはスジを取って熱湯で色よくゆで、水にとって水けをきっておく。
- 6 1のいかの胴に4の具の半量を詰めて、つまようじで止める。もう一杯のいかにも同様に詰める。
- 7 なべに分量のだしと酒、砂糖、みりんを入れて煮立たせ、6のいかを入れて落としぶたをし、弱火で20分煮る。次に、しょうゆを加え、さらに20～30分煮る。この間、ときどき煮汁をすくってかけ、全体に味を含ませる。
- 8 7を食べやすいよう輪切りにして器に盛り、5のさやえんどうを添えて煮汁を少量かけ、木の芽をのせる。

## 【コツ】

- ・弱火で気長に煮て、中まで平均に味を含ませます。また、中に具を詰めすぎると、味の含みが悪くなるので注意します。

## 【メモ】

- ・するめいかのほか、けんさきいか、やりいかなども使えます。