



ハッピーレシピ辞典

春
はる

いかの塩辛 ……日本の味の代表格、お酒の友に。



材料(4人分)

するめいか(中)	2杯
塩	大さじ2
七味とうがらし	少々
化学調味料	少々

- 1 いかはワタをつぶさないよう、ていねいに足とともに引き出す。
- 2 ワタについている墨袋を取り除き、ワタの表面の薄皮に切りめをいれ、手でしごいてワタをボールにしぼり出す。
- 3 いかの胴はヒレと皮をむいたのち、固くしぼったぬれぶきんで薄皮をつまんで、ていねいにむき、胴を開いて長さ4~5cmの糸造りにする。足も同様にして薄皮をむき、吸盤をざっと取って、長さ3~4cmに切る。
- 4 3のいかを2のワタと合わせ、塩大さじ2と七味とうがらし、化学調味料少々を加えて混ぜ合わせ、容器に入れて密閉する。これを冷蔵庫に入れ、1週間以上おく。この間、ときどき全体を混ぜ合わせる。

【コツ】

・胴とワタの薄皮が残っていると、食べたときの口あたりが悪いので、ていねいにとり除いておきます。

【メモ】

・作って3~4日目ぐらいから食べられますが、1週間以上おくと、いかとワタがよくなじんで、さらにおいしくなります。