

(夏3) いかじゃが

【材料】 (4人分)

するめいか 1杯
ジャガイモ (メークイン) 500g
玉ねぎ 1/2個
昆布だし 2と1/2カップ
みりん 大さじ2
醤油 大さじ2
酒 大さじ1

【作り方】

- 1.スルメイカは内臓とゲソを取り除き1センチの輪切りに、ジャガイモは皮をむき一口大に、玉ねぎは大きめのくし切りにする。
- 2.鍋に昆布だし、みりん、醤油、酒を入れて中火にかけ、一煮立ちしたらイカを加えて火が通るまで煮る。
- 3.2のイカをいったん取り出し、その鍋に玉ねぎ、じゃがいもを加え、落し蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- 4.再びイカを3の鍋に戻し、3分煮る。

【アレンジ】

たこでも。