

春-5 小松菜のいかあんかけ

【材料】 (2~3人分)

いか 1杯
小松菜 1束
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
ごま油 大さじ2
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
塩 適量
こしょう 適量
(A)
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1と1/2

【作り方】

- 1 小松菜は根元を切り落として長さを半分に切る。いかは足と内臓を引き抜く。内臓を切り落として胴と足を洗って水気をふく。胴は1センチ幅の輪切りにして、足は食べやすい大きさに切り分ける。にんにく、しょうがはみじん切りにする。(A)を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンを熱してごま油大さじ1をひく。小松菜を入れて塩1~2つまみをふり、強火で炒める。しんなりしたら器に盛る。
- 3 2のフライパンを再び熱してごま油を大さじ1をひく。にんにく、しょうがを弱火で炒める。よい香りがしてきたらいかを加えて、塩、こしょう各少々ふって強火で炒める。
- 4 いかの色が変わったら酒を加えてザッと混ぜる。水1/2カップ、しょうゆを加え、フツフツしてきたら火を止める。(A)をもう一度よく混ぜてから回し入れて、全体を素早く混ぜる。。再び火をつけて、とろみがついたら味をみて塩、こしょうで調える。2にかける。