



土佐あきの  
おいしい野菜

Cooking

スルメイカの旨みにユズの香りがベストマッチ

## いかめし柚子煮込み

### 材料(4人分)

スルメイカ……………4はい  
もち米……………1カップ  
しょう油・酒……………各大さじ1  
ユズ皮のみじん切り……………少々  
砂糖・酒……………少々  
煮汁  
だし汁……………3カップ  
しょう油……………大さじ3  
酒……………大さじ3  
みりん……………大さじ3  
砂糖……………適量  
ユズ玉……………2玉

### つくり方

下準備 もち米はさっと洗い、一晩水に浸す。

①いかは足と内臓を引き抜き、軟骨をはずし、サッと洗って水気を拭く。

足はみじん切りにする。

②ユズ皮のみじん切りを砂糖・酒でさっと煮含めて冷ます。

③もち米の水をきり、②とみじん切りにしたイカの足としょうゆ、酒を混ぜて下味をつける。

④③の餅米をいかの胴の6、7分目まで詰め、端を爪楊枝で留める。煮ると米がかなり膨らむので詰めすぎないようにする。

⑤鍋にいかを重ならないように並べ、煮汁を入れてやや弱めの中火で1時間ほどかけてじっくり煮る。ユズを輪切りにし、最後に鍋にいれて10分ほど香りをつける。



2月25日に開かれたユズ部会料理交流会での1品。

ユズの香りでさっぱりしていて、とても食べやすいです。