

## きゅうりもみ (やわらか夏イカ入り)

(材料 4 人分)

きゅうり	3 本
塩	小さじ 1
夏イカ	1 パイ
白玉麩	20 個
みょうが	2 個
寿司酢	大さじ 3



- ① きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩小さじ 1 をふってしんなりさせる。
- ② イカは足を胴から出し、ワタと目・口を取り除く。胴の内側をきれいにし沸騰した湯に入れてゆで、ザルにあげてさます。
- ③ 白玉麩は水にひたしてもどします。
- ④ ①のきゅうりは布巾(ペーパータオル)に包んで水気をしぼり、さまして細切りにしたイカと水気をしぼった白玉麩とともにボウルに入れ寿司酢を加えて和えます。
- ⑤ 仕上げに小口切りのみょうがを散らしてできあがりです。

※この調理法だと暑い季節、体のほてりを取ってくれる夏野菜をたくさん食べることができます。夏イカはやわらかく疲労回復効果も期待できます。



Uchu Uchu  
料理セミナー