

# イカと大根・里芋の煮物

材料 (4人分)

スルメイカ	1パイ
大根	15cm
里芋	8個
砂糖	大さじ2(または、砂糖大さじ1と味醂大さじ1)
醤油	大さじ3~4

- ① スルメイカはワタを取り出し胴は1cmの輪切り、足は先端と目・口を取って2本ずつに切ります。
- ② 大根は皮をむき、3cmの輪切りを4~6割に切ります。
- ③ 里芋は皮をむき半分に切ります。
- ④ 鍋に大根と里芋を入れ水をひたひたに置いて強火にかけ、ふいてきたら中火にして、ふきこぼれないように注意しながら煮ます。
- ⑤ 里芋に火が通ったら汁を少し残してゆでこぼします。
- ⑥ 小鍋に砂糖・醤油①のイカを入れて中火にかけイカの色が変わってきたら、鍋をゆすって煮汁をからませ火を止めます。
- ⑦ 大きめの鍋に⑤の大根・里芋を入れてほんの少しのゆで汁と⑥の煮汁を入れて中火にかけます。煮汁が少なくなったら鍋を動かして煮汁を全体にゆきわたらせ、⑥のイカも戻しいれひとませしてできあがり。(大根の葉のみじん切りをちらしてもきれいです)

