



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

いかと里芋の煮つけ

手間暇を惜しまず仕上げる、おふくろの味

調理時間
約30分

カロリー
205kcal
(1人分)

全量を4人分とした場合の1人分



- 材 料**
(4~6人分)
- | | | | |
|-------|------|--------|-------|
| するめいか | 2本 | <A> | |
| 里芋 | 400g | だし汁 | 350cc |
| しょうが | 2片 | 砂糖・みりん | 各大さじ3 |
| | | | |
| | | しょうゆ・酒 | 各大さじ3 |

作り方

調理のコツ ▶ いかの下処理は「調理のコツ」を参照ください

1

里芋は皮をむいて、大きいものは一口大に切る。鍋に入れ、1~2cm上まで水を入れて火にかける。



2

沸騰したら1分煮立ててザルにあげ、表面をこすりながら流水をかけて、ぬめりを洗う。



3

するめいかは下処理をして(皮は残しておく)、胴を1.5cmの輪切りに、ゲソは食べやすい大きさに切る。



4

鍋に2の里芋と<A>、しょうがを入れ、落とし蓋をして火にかけて、煮立ったら中火で5分煮る。



5

落とし蓋を取って3のいかとを入れ、再度落とし蓋をして中火で5分煮る。



6

落とし蓋を取って中強火にし、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。



ワンポイントアドバイス

- 里芋を茹でこぼす工程(1、2)をすることで、えぐみのないすっきりとした味に仕上がります。2ではよくぬめりを取ってください。
- いかを後入れするのは、火が通りにくい里芋と一緒に煮ると、身が締まりすぎるため。また、調味料を二段階で入れるのは、甘味のほうが染み込みにくく、しょうゆのほうが染み込みやすいからです。

栄養価

いかは肝臓をいたわるタウリンが豊富です。里芋は胃潰瘍や胃炎の回復食にも取り入れられることがある、消化器系に優しい芋です。それらを一緒に調理した体に嬉しいおかずです♪

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。