



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

ほたるいかとこんにゃくの酢味噌煮 定番の酢味噌のアレンジレシピ。春の祝膳にも良く合いますよ♪



材 料

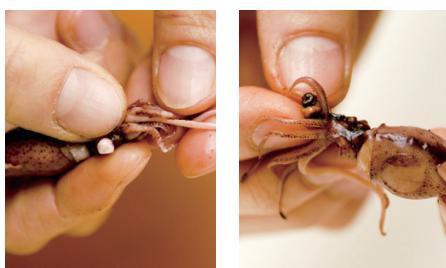
(4~6人分)

ホタルイカ 150g
こんにゃく 100g<煮汁>
だし汁 150cc
白みそ 大さじ3
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ2

作り方

1

ホタルイカは目と口ばしを押し出すように取る。



2

こんにゃくは食べやすい大きさの薄い短冊切りにし、2分下茹でしさるにあげる。



3

鍋に2のこんにゃくと煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったら中火で3分煮る。



4

1のホタルイカを加えて強火にし、煮汁が1/3になるまで煮詰める。



栄養価

食物繊維を多く含みコレステロールの上昇を抑える働きを持つこんにゃくと、内蔵のコレステロールが気になるホタルイカとの組み合わせは、体に優しい相性です。

ワンポイントアドバイス

- 白みそは種類によって甘みが違います。煮汁は途中で味見をして、砂糖の量を調整してください。
- イカのわた煮のようになるので、煮汁をからめながら食べてください。
- 辛口の日本酒や白ワインがとっても合いますよ♪



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。