



美白ないか飯

《佐藤 貴子さん》

作り方

調理時間 60分

材料〈4人分〉

- 準備** もち米は洗ってたっぷりの水に2時間～一晩浸水させる。いかの足を抜いて内臓、軟骨を抜き、エンペラ、胴の皮を除く。
- 1 いかの足は吸盤と口ばしを除き、小さく切る。
 - 2 ごぼう、れんこんは2mm角切りにし、酢水(分量外)に放す。しいたけは3mm角切りにする。しょうがは皮を剥き、みじん切りにする。
 - 3 フライパンにバターを入れ、**1**と**2**を炒める。この中にもち米を入れてさらに炒める。
 - 4 **3**に**A**を加え、汁気が無くなるまで煮る。
 - 5 いかの胴に**4**を2～3割くらい詰めて楊枝で止める。
 - 6 鍋に**B**の調味料を入れ、煮立たせてから**5**を平らに入れ、落し蓋をし、中火で10分くらい煮る。(時々裏返す)
 - 7 火を止めてそのまま10分くらい蒸らし、鍋から取り出し、切り分けて盛り付ける。

Point

- 手のひらサイズのいかがベスト。
- 中に詰める具は入れすぎない。(いかは縮み、もち米が膨らむため)
- 残った汁は煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけていかにからめてもよい。

もち米	100g
いか	8～12杯
ごぼう	20g
れんこん	30g
しいたけ	20g
しょうが	1かけ
有塩バター	20g

A	牛乳	120ml
	上白糖	8g
	薄口醤油	13ml
	酒	12ml
B	牛乳	400ml
	水	100ml
	薄口醤油	30ml
	上白糖	8g
	酒	8ml
	みりん	3ml

