

ほたるいかの混ぜご飯



材料：3～4人分 (20cmのフライパン)

ほたるいか(ボイル) --- 150g
 ごはん----- 2合分(650～700g)
 しょうが(みじん切り) ----- 2片(20g)
 しょうゆ----- 大さじ2
 日本酒・みりん----- 大さじ1
 ねぎ(小口切り) ---- 適宜

作り方：

1. ほたるいかは目、口ばし、軟骨を取り除く。「骨抜き」を使うと取りやすい。
2. フライパンに生姜、しょうゆ、日本酒、本みりんを入れて煮立てる。
3. ほたるいかを入れ、汁気が半量になるまで弱火から中火で5分ほど煮る。
4. 温かいご飯に3を汁ごと加えて混ぜる。
5. 器に盛り、お好みでねぎをかける。

ほたるいかとキャベツの酒蒸し

ごま酢味噌がけ



材料：3～4人分 (20cmのフライパン)

ほたるいか(ボイル) ----- 100g
 春キャベツ----- 1/4(300g)
 日本酒----- 大さじ2

<ごま酢味噌>

すり白ごま・酢・味噌・砂糖----- 大さじ2

作り方：

1. ほたるいかは目、口ばし、軟骨を取り除く。キャベツは5cm角に切る。
2. フライパンにキャベツを広げ(芯の硬い部分を下におく)、ほたるいかをのせる。
3. 日本酒を全体にふりかけ、ふたをして弱火から中火で5分ほど蒸し煮する。
4. ごま酢味噌の材料を混ぜ合わせてかける。