

しろ 白ねぎとイカのぬた

材料 (4人分) しろ 白ねぎ2~3本 (200グラム)、みずおろし 水大さじ3、イカ1杯 (内臓を取りのぞいて) 100グラム、水 (イカの塩ゆで用) 2カップ、塩 (イカの塩ゆで用) 小さじ1、すみそ 酢大さじ1と2分の1、さとう大さじ1と2分の1、白みそ30グラム (白みそがないときは、いつも使うみその塩味を加減して使います) >



つく かた 作り方

①白ねぎは根を切り落とし、ひと口の大きさ (3センチほど) にぶつ切りにする。太いネギを使うときは、白い部分は2つにさいてから、ぶつ切りにする。

②鍋に水とネギを入れていり煮し、そのまま冷ます。

③イカをさばく。えんぺら (イカのひれ) がついていない側を、はさみで切って開く = 写真⑥左。脚を持って引っ張り、胴からはずす。内臓をキッチンペーパーでふき取り、軟骨もはずす。脚と目を切りはなす。脚の付け根にあ

イカの胴ははさみで縦に切って開く

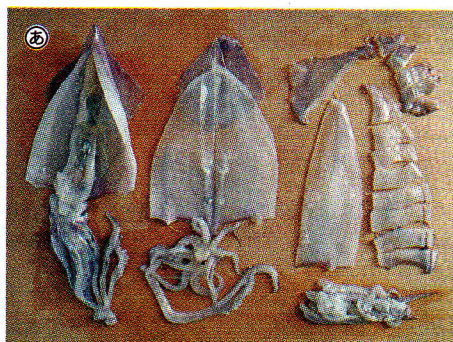


る口は、手で引っ張って取る = 写真⑥中央。えんぺらと胴の間に指をぎゅっと入れて、えんぺらを引っ張り、胴からはずす。脚は、水の中でごくように洗う。胴とえんぺらは、縦に半分に切り、2センチの幅に切る。脚は、ひと口の大きさにぶつ切りにする = 写真⑥右。

④鍋に水と塩を入れて湯をわかし、火を止めてすぐにイカを入れ、熱い湯にくぐらせる = 写真①。皮が赤紫色に変わり、身が白くなったら、網じやくしで取り出して冷ます。

⑤ボウルに、酢、さとう、白みそを混ぜ合わせて、すみそを作る。

⑥⑤のボウルに、ネギとイカを入れて混ぜ合わせる。



きょう 今日のポイント

●白ねぎは、鍋の水がなくなるまで、さいばしでコロコロ混ぜながらいり煮します。しんなりしたら火を止めて、そのまま冷ますと、とてもあまくておいしくなります。

●イカの脚を胴からはずすときは、すみ袋を破らないようにそっと引っ張ってはずします。イカの皮はむかずに使います。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 梶 明美、福田真理子

キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。