

隠岐圏域レシピ

【いか飯・あらめの炒め煮・バイ貝の串焼き・かに汁】

献立名	材料名	6人分	作り方
いか飯	もち米 うるち米 いか A ┌ 水 │ 砂糖 │ 濃口醤油 └ 薄口醤油	100 g 50 g 6 はい 500 ml 大さじ 3 50 ml 50 ml	①もち米とうるち米を合わせて洗い、浸水しざるに上げておく。 ②いかは足とはらわたを抜ききれいに洗って水気をきる。 ③いかの中に大さじ 3 杯ぐらいの米を詰め、楊枝で止める。(米はいかの大きさによって調整する) ④鍋にいかと A を入れてひと煮立ちさせる。 ⑤弱火にして 35 分～40 分間煮る。
あらめの炒め煮	あらめ(乾燥) 人参 油揚げ 干し椎茸 ピーマン だし汁(煮干) 酒 醤油 砂糖	30 g 35 g 1.5 枚 4.5 枚 1.5 個 75 ml 小さじ 3 大さじ 2 小さじ 3	①あらめと椎茸は、たっぷりの水で戻す。 ②煮干しでだしをとる。 ③油揚げは湯通して千切りにする。人参と椎茸も千切りにする。 ④鍋にサラダ油を入れ、水切りしたあらめと、③を入れ炒める。 ⑤④の材料に油が回ったらだし汁と調味料を入れて弱火で煮詰める。 (好みでピーマンの千切りを入れてもよい。)
バイ貝の串焼き	バイ貝 塩 こしょう 竹串	12 個 少々 少々 24 本	①バイ貝は水から入れて沸騰後 10 分茹でる。 ②貝から身を出して余分なものを外すし、串に刺す。 ③ホットプレートで焼いて塩、こしょうを振る。
かに汁	かに 大根 味噌 水	適量 100 g 大さじ 2 900 ml	①大根は短冊切りにしておく。 ②かには洗って縦半分に切る。 ③鍋に水を入れ、②を入れて火にかける。 ④大根を入れて柔らかくなったら味噌を入れて味を調える。