

【レシピ】

◎いかの湯びき 葱風味

【材料】 4人分

モンゴイカ	300g
セロリ	100g
木耳(乾)	5g
万能葱(小口切り)	5本
長葱	50g
生姜	20g

いかセロリ木耳の下味

塩	少々
胡麻油	少々

合わせだれ

鶏がらスープ	大1
紹興酒	小1
塩	小1/2~1/3
ピーナッツ油	大3

【作り方】

- ① いかは皮の方に切り目を入れ一口大に切る。
- ② セロリは皮をむき、薄切りにする。
- ③ 木耳は戻して石突をとり、一口大にちぎる。
- ④ 湯をわかしセロリを20~30秒茹で、木耳を入れさっと湯通ししてザルにとる。下味をつける。
- ⑤ ④の湯で、いかも湯通しし、下味をつける。
- ⑥ 長葱・生姜をみじん切りにする。
- ⑦ 合わせだれに⑥を入れ、混ぜる。熱したピーナッツ油を入れて、万能葱を混ぜる。
- ⑧ 皿にセロリ、木耳を盛り、その上にいかを盛る。ソースをかける。

