

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

ヤリイカ  
調理時間：約20分

## ヤリイカと春大根の煮つけ



ここが👍

鮮度の良い旬のヤリイカと春大根を出汁で甘辛く煮つけました。

### 材 料（2～3人前）

ヤリイカ	1パック	春大根	1/5本
粉末出汁	適量	砂糖	適量
醤油	適量	めんつゆ	少量
		好みで酒・ミリン	少々

1. ヤリイカ1パックと春大根を用意します。  
ヤリイカは、皮の剥けていない、目が透き通ったものを選びます。



2. ヤリイカを手で捌きます。
  - ① 胴と頭を分離します。
  - ② エンペラを外し、足方向へ引くと皮が剥けます。残った皮も剥きます。
  - ③ エンペラの皮も剥きます。足は水管側を切り、目、脳、内臓を取り除き、適当な大きさに切り分けます。



3. 春大根は皮を剥き，1～2cm程の厚みに切って，銀杏切りにします。  
(お好みの形に切ってください。)



4. 鍋に水，出汁，砂糖を入れ，大根を入れて，水から煮ます。
5. 沸騰したら，灰汁をとり，醤油で味付けします。お好みで，酒，みりんを加えてください。



6. 切ったヤリイカを入れ，ひと煮立ちさせたら出来上がり。  
冷ましてから，再度熱を加えると，味が浸みて美味しくなります。



☆ ワンポイントアドバイス

**臭いが出にくい内臓処分**

魚を丸ごと買った時，ごみ袋の中での嫌な臭いを経験した方，試してみてください。

魚の内臓は，ポリ袋(100均でOK)に入れて口を閉じ，更にポリ袋に入れて口を閉じると臭いが漏れづらくなります(夏は3重にするといいですよ。)

