

いかと水ナスの山椒和え

日本酒を使うことによる効果

イカを酒で加熱することで、魚介の臭みを取り、水っぽくなりません。



材料（4人前）

甲いか	...	200g
酒	...	100cc
水なす	...	1個
塩	...	少々
かいわれ大根	...	1パック
プチトマト	...	8個

A	長ねぎ(みじん切り)	...	5cm
	しょうが(みじん切り)	...	10g
	しょうゆ	...	大さじ1
	酢	...	大さじ1/2
	砂糖	...	小さじ1/2
	ごま油	...	小さじ1/2
	山椒	...	小さじ1/4



- ① 甲いかは飾り切りをしてさっと水で洗いペーパーでふきとる。
- ② 鍋に①の甲いかと酒100ccを入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、1～2分加熱してザルに上げて冷ます。
- ③ 水なすは1cm角に切り、塩少々をふりかけしばらく置き、軽く搾る。
- ④ かいわれ大根は根の部分を切る。プチトマトは半分に切る。
- ⑤ 【A】をボウルに合わせ②③④を加えて和えて器に盛りつける。