

# しそ味梅ご飯で作る 簡単柔らかイカ飯



19



しそ漬梅の酸味がイカと濃厚なタレに良く合い、くさみが苦手な方でも美味しく頂けると思います。ぜひ一度作ってみてください。

207 kcal

1人分あたり

20分

調理時間



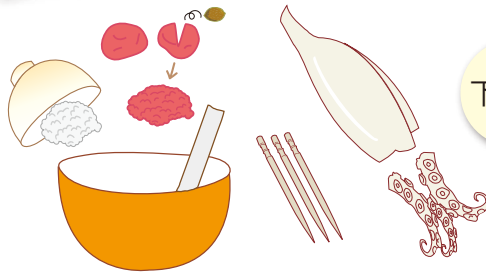
紀州南高梅  
しそ漬梅



しその香りと風味が  
さわやかな梅干

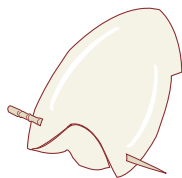
## 材料 (2~3人分)

- ・イカ(胴体が手のひらサイズ)…2ハイ
- ・ご飯……………100g
- ・しそ漬梅……………2粒
- ・だし汁……………200cc
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・醤油……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・水溶き片栗粉…片栗粉小さじ1と水小さじ2



## 下準備

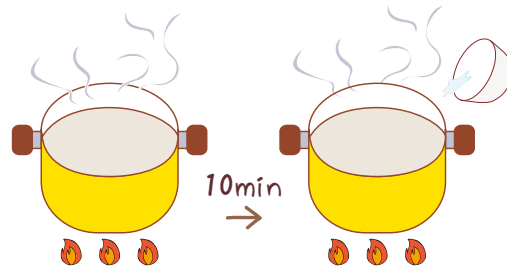
- ★ボウルにご飯、しそ漬梅を手でちぎりながら加えてよく混ぜ合わせておく。
- ★イカは胴体とゲソを離し、胴体の中身は軟骨を取り除き流水でキレイに洗っておく。
- ★つまようじを2~3本用意しておく。



①胴体を使ったイカ1ハイに対し、しそ味梅ごはんを50g詰めていく。ギュッと押しながらか詰め、詰め終わり2cmまで詰めたらずまようじで閉じる。



②鍋に入れ、ゲソも一緒に調味液、だし汁200cc・酒大さじ2・醤油大さじ2・砂糖大さじ1を加え煮込む。グツグツ沸騰する火加減で片面5分ずつ煮込む。



③10分煮込み終わったらそのままグツグツと煮込みながら水溶き片栗粉で全体とろみをつけてできあがり。



切り分けは火傷に注意して下さいね。冷やしても梅ご飯は固くならず美味しいです。

塩分15%



手のひらサイズのおおりにイカを使用したので、中身のご飯は1ハイに対して50gがベストでした。どんなイカでも使えますのでお試し下さいね。  
●生のイカに触れたご飯が残ってきた場合は、必ず加熱して食べて下さいね。

