

●作ってみませんか【平成24年2月1日号】

## イカのけんちん

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

イカに詰物をして、蒸した後に煮るのが失敗しないコツです。

●材料(4人分)

スルメイカ大1パイ・



けんちん(詰物):木綿豆腐200g、鶏もも肉30g、イカの足適量、干椎茸1枚、ごぼう30g、人参10g、卵小1個、サラダ油適量、醤油小さじ1/3、砂糖大さじ1/2・煮汁:酒150cc、水・みりん各50cc、醤油大さじ2と1/2、砂糖大さじ2・付け合せ:ししとう12本

●作り方

- ①豆腐は水切りをしておく。/ ②イカは内臓と足を除き中の水分をよくふき取る。/
- ③足は先の部分を切り捨てて刻み、鶏ももは1cm角、ごぼうは小さめのさがき、人参は千切り、干椎茸は水に戻して千切りにする。/ ④鍋に油を熱し③を炒め野菜が柔らかくなったら豆腐を入れ、全体がなじんだら醤油・砂糖で味付け、溶き卵を加えパリリとしたけんちんを作る。/ ⑤イカに④を隙間なく詰め、蒸し器で7～8分中火で蒸す。/ ⑥鍋で煮汁を煮立て、⑤を入れ、中火で全体にこってり色がつき、煮汁がほぼなくなるまで煮る(途中ししとうもさっと煮る)。/ ⑦イカを輪切りにし、ししとうを添える。