

ふるさと旬の味



その190



日蔭茂井千可子さん
(白井・38歳)

イカの紅酢漬け

◎材料 (四人分)

- ▼イカ：中四杯 ▼ニンジン：中一本 ▼ゴボウ：中二分の一本 ▼菊：少々 ▼紅しょうが：一袋 (汁も使用する)

《A材料・調味料》

- ▼砂糖：大さじ三杯 ▼塩：少々 ▼酢：一カップ ▼イカの煮汁：二分の一カップ

作り方

①イカは内臓を取り身も足も塩ゆでする。

- ②①が熱いうちに、薄皮を取り冷ましておく。
- ③ニンジン、ゴボウは太めにイカの長さに合わせて切つてゆでる。
- ④菊をゆでたら、水気を切っておく。
- ⑤イカの身の中に足とニンジン、ゴボウ、菊を詰め込む。
- ⑥A材料を混ぜ合わせ調味料を作り、その中に⑤を入れる。
- ⑦⑥にしょうが汁を上から掛け、軽く重石を載せ二、三日漬ける。

イカとすきコンブの混ぜご飯

◎材料 (四人分)

- ▼米：四合 ▼もち米：少々 ▼ゴボウ：二百㌔ ▼ニンジン：二百㌔ ▼すきコンブ：十㌔ ▼イカ：中三杯 ▼ミツバ：少々 ▼紅しょうが：少々

《A材料・調味料》

- ▼水：三カップ ▼砂糖：大さじ三杯 ▼塩：少々 ▼しょうが汁：少々



イカとすきコンブの混ぜご飯

- うゆ：大さじ三杯 ▼酒：少々 ▼一味唐辛子：少々 ▼紅しょうが汁：少々
- 作り方**
- ①米ともち米を合わせて洗ひ十分おいてから普通に炊く。
 - ②ニンジン、ゴボウは細かく刻み、水に放しておく。
 - ③すきコンブは水でもどし、ニンジン、ゴボウと同様に刻んでおく。
 - ④鍋に水と調味料を入れ沸騰させ、②と③を入れたら中火で煮汁がなくなるまで煮込む。
 - ⑤①に④を入れ、紅しょうが汁を混ぜ合わせ約五分蒸らす。
 - ⑥好みで、紅しょうがやミツバを載せていただきます。
- ※さっぱりした味は、子どもからお年寄りまで、おいしくいただけます。



イカの紅酢漬け

- ③紅しょうがの色がイカに付き始めたらずら食べごろです。
- ※野菜のシャキシャキ感とイカの味が絶妙にマッチ。おつまみやおかずに最適な一品です。

ぼくとわたしの作品展

『ブレーメンの音楽隊』 4年 三船 和輝くん

工夫したところは、犬の色とどろぼうの足をこくぬったことです。がんばったのは、レンガをぬったところです。

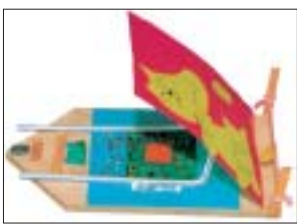


『修学旅行の思い出』 6年 深渡 麻衣さん

初めて多色版画をやりました。修学旅行の思い出を描きました。黒い紙に明るい色を重ねてきれいにできました。



普代小
版画
図画
工作



『キラキラ号』 2年 道下 遼くん

船の上がキラキラひかっているのだから「キラキラ号」です。船には犬とねことおぼけがいっしょにのっています。

