

# イカ飯

材 料：もち米1合（水に2時間以上浸けたものをざるに上げておく） スルメイカ2杯

作り方：スルメイカのはらわた、骨、吸盤 きれいに取る。

イカの中にもち米を詰め、爪楊枝で止める。（膨らむので6分目位）

出し汁2カップ・酒70cc・しょうゆ50cc・みりん大さじ3・

砂糖大さじ4・しょうが少々を煮立てその中にイカを入れ約40分

中火弱で煮る。（イカの足も一緒に入れる）

※くれぐれもち米は入れ過ぎないこと。

（余ったもち米は次の日ご飯を炊くときに使うと良い）

