



高岡野菜 おいしいレシピ



安全
安心



さつまいもとイカの煮物

【材料】(4人分)

さつまいも	270g
イカ	中2杯
ねぎ	2本
だし汁	1.5カップ
油	適量
砂糖・酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ2強

【作り方】

- ① さつまいもは皮ごとよく洗って、1 cm厚さの輪切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ② イカは足を抜いてわたを取る。包丁で開いてよく洗い、水気をふく。横に3つに切ってから1 cm幅に切っていく。足も同じくらいの長さに切る。
- ③ ねぎは3~4 cm長さに切る。
- ④ 厚手鍋を熱して油を入れ、①のさつまいもの水気をふいて加え、炒める。②のイカを加えてさらに強火で炒める。全体に油が回ったら、だし汁を加えて煮立てる。
- ⑤ ④に砂糖、酒を加えて3分ほど煮る。しょうゆを加え、さらにアクを取りながら中火で煮る。煮詰まってきたら、ねぎを加えて煮あげる。

※ さつまいもの代わりに、じゃがいも、さといも、かぼちゃなどでもよい。