

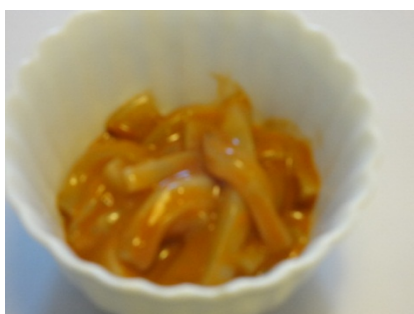
いかの塩辛

自家製ならではのおいしい塩辛

材料

するめいか	1杯
塩	小さじ1～2

- ① するめいかは新鮮な刺身用をつかう。
- ② ①を水洗いして胴の部分を刺身用に裁ち、ペーパータオルで水気をふき、バットに広げてそのまま冷蔵庫で1～2日乾かす。
- ③ ワタは足と切り離し墨とよごれをとり、ペーパータオルで水気をふいて、密封容器に入れて塩小さじ1～2（ワタの大きさにより加減）を振りかけフタをしないうで冷蔵庫に保存する。
- ④ ③のワタから出た水を捨て、ワタをペーパータオルでふいて、とがった方から中身を絞り出します。ここに②のいかの胴の部分を細長く切って加え良く混ぜ合わせます。
- ⑤ 味をみて塩を足してください。塩麴をつかうと味に深みが出ます。



Uchu・Uchu
料理セミナー