



80 Kcal

**ぼ いんと** 梅肉ソースに使う 隠し味は、出汁!

材料/水1ℓ・カツオ節30g・昆布10g

1. 昆布は軽く拭き鍋に水を入れ30分間置く
2. 1を強火にかけ沸騰したらカツオ節を加え、弱火で2~3分沸騰しないように煮出してから火を止める
3. カツオ節が鍋底に沈殿したら、ペーパータオル等でこしてカツオ節を軽く絞る  
※時間がないときは、だし汁パックでもOK!



調理担当

伝道師協会副会長  
(社)日本料理研究会  
酒田支部長

渡部 孝太郎



食の**五味・五色**で**元気**な一品。  
**イカと焼き野菜**



材料(4人分)

イカ	2杯
パプリカ(黄・赤)	各1個
オクラ・シトウ	各4本
シメジ	1/2パック

A- イカの湯通しに、酒・水……同量

B- 梅肉ソース

梅肉	大さじ2
だし汁	大さじ4
醤油	大さじ1
サラダ油	大さじ3
黒コショウ、塩、砂糖	各適量

- 1 イカは足を抜いて、肝・軟骨を取り除き、水洗いし水気をふき取る
- 2 胴とエンペラは皮をむいて縦半分に切り、格子に切り込みを入れる  
足は肝と口ばしを除き吸盤をこそげる
- 3 2のイカをAで湯通して冷まし、胴・エンペラは一口大に切る
- 4 足は先を切り落とし、1本ずつ食べやすい長さに切る
- 5 ・パプリカ…縦8等分 オクラ…塩みがきして額を取る  
・シトウ…一文字に切り目を入れる ・シメジ…小房に分ける
- 6 野菜をフライパンで焼いて、イカとともに盛り付ける
- 7 Bを混ぜた、梅肉ソースを添える

