



つくりかた



1, イカは足を切り離し、背骨を抜いて胴体を横にして、斜めに切る。足は先の方と吸盤を切り落とし一口大に切る。(足や背骨をつけたまま、ななめに切ってもよい)



2, 大根は、皮をむいてそぎ切りにしておく。



3, 鍋に1を入れ、ひたひたの水を加えて柔らかく煮る。この中に2の大根を加えてさらに炊き、やわらかく煮えたところに、こじょうゆと酢で調味する。

23

くろみあえ

イカの内臓(うり、黒すみ)と一緒に調理することで、黒みがかかった料理に仕上がることから名前がついたと言われています。黒すみを入れずに炊いたものを『うつけな』と呼んでいたそうです。

材料

シマメイカ・・・大1杯
(480g)
大根・・・800g
こじょうゆ・・・40g
酢・・・大さじ2.5

もうひとつの『くろみあえ』

もともとは、上記のように調味料も一緒に炊いていたようです。地区によっては、イカと大根を茹でた後、酢味噌で和える食べ方も『くろみあえ』と呼んでいるそうです。

イカ・・・3パイ
大根・・・1/2本
酢味噌
酢・・・大2
味噌・・・60g
砂糖・・・大さじ1

作り方

1. イカは洗って丸ごと茹でる。
2. 大根は短冊に切り、イカと一緒に4～5分茹でる。
3. イカと大根をザルにあげる。
4. イカは中骨のみ取り、うりごと切る。
5. 大根と切ったイカを酢味噌で和える。