

料理名	<b>いかぞうのすけ</b>
特徴/P R ポイント	<p>イカにもちとたくさんの野菜をつめこみました！！いかの歯ごたえともちもちとした食感がよくあります！！</p> <p>八戸のいかを使ったあったかーいお雑煮。心も体もぽっかぽかです。</p>
材 料 (4人分)	<p>イカ (3杯) / 切り餅 (5個) / 椎茸 (2個) / にんじん (1/3本) / ごぼう (1/2本) / しょうが (1かけ) / 万能ねぎ (10g)</p> <p>【しょうゆ (大さじ1) / 砂糖 (大さじ1)】</p> <p>【だし汁 (800ml) / しょうゆ (大さじ1) / みりん (大さじ1) / 酒 (大さじ1) / 塩 (少々)】</p>
作り方	<p>①イカの胴と足を離して胴の中をきれいにして足は1cm幅に切っておく。</p> <p>②切り餅を正方形に、しいたけ・にんじん・ごぼうはみじん切りに、しょうがはすりおろしておく。</p> <p>③いかの足、しいたけ、にんじん、しょうがをボウルに入れ、しょうゆ、砂糖も入れまぜ合わせる。</p> <p>④いかの胴に切り餅と③を交互に詰めていく。詰めたらつまようじで閉じる。</p> <p>⑤ ④を15分くらい蒸す。蒸し終わったら少し冷ましてから1cm幅くらいに切り分ける。器に2個ずつ盛る。</p> <p>⑥鍋にだし汁・しょうゆ・みりん・酒・塩を入れ、味を整える。ひと煮立ちしたら火を止め、⑤の器によそう。</p> <p>⑦万能ねぎを小口切りにして⑥にのせる。</p>