

料理名	冷しイカ和えそば
特徴/PR ポイント	<p>新鮮なイカをたっぷり、卵黄とコク旨のたれで、冷たいおそばに薬味と絡めながらいただきます。</p> <p>たれはサバ節でダシをとったので深みがありおいしいです。</p> <p>かりかりに揚げたイカのアクセントもポイント！夏バテで食欲がないときでもスタミナアップ！？</p>
材 料 (4人分)	<p>そば (4人分) /生食用イカ (胴4杯) /片栗粉・油 (適量) /茗荷 (1個) /しそ (4枚) /ねぎ (白1本) /いりごま (小2) /わさび・刻みのり (適量) /卵黄 (4個) /塩 (少々) /アボカド (1個) /だし (250cc) /しょうゆ (大6) /味醂・酒 (大2と1/2) /砂糖 (大1弱)</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①そばを茹でる。茹で上がった後冷水で洗い、しめ、水気をきる。 ②イカ全量は薄皮をむき、細切り。1/4量は2cm長さに切り、片栗粉を多めにまぶして油でカリッとパラパラになるまで揚げる。軽く塩をふる。 ③茗荷としそは千切り、白髪ねぎを作り水にさらし、はりがでたら水気を切る。アボカドはさいの目。 ④たれを作る。調味料を小鍋に入れ、軽く沸かし酒を飛ばしたら冷蔵庫で冷やす。 ⑤器にそば、生イカ、ねぎ、茗荷、煎りごま、しそ、イカ揚げ、卵黄、刻みのりをのせて盛り付ける。食べる時にたれにわさびを入れて、全体にかけ、まぜてからいただく。