

てっばえ

材料)

ホタルイカ6はい

油あげ40g

分葱1ワ

A=白味噌100g、砂糖大さじ1、からし小さじ1

酢大さじ2



作り方)

1. 分葱はたっぷりの熱湯で茹で、柔らかくなったら引き上げてザルにあげ、風通しの良いところに置くか、うちわなどであおいで冷めます。
2. ホタルイカは目、口、背骨を取る。
3. 油揚げは魚焼きグリルや金網などで香ばしく焼き、5mm×3cmの長さに切る。
4. わけぎの根を切り落とし、3cmの長さに切ります。
5. ボウルにAを入れてよく混ぜ、酢を注いで滑らかになるまで混ぜる。
6. 味噌は多めに作っているのので量は加減してタッパーに取り置く。4を入れて優しく和え、油揚げ、最後にホタルイカを入れてざっくりと和え、器に盛る。