2022 年 10 月 おうちで味わうレッスン

五感食楽

ケンサキイカと秋野菜の生姜胡麻和え

材料） ２人分

ケンサキイカ 100g ほど　下処理されて食べやすく切ったもの

秋野菜（ほうれん草、インゲン豆、椎茸などお好みのもの）適量

おろし生姜小さじ１

A=濃口醤油・だし各大さじ１

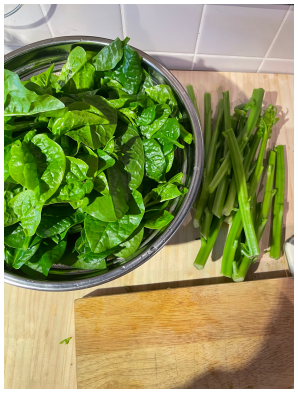
すりごま小さじ２

作り方）

1. お好みの秋野菜を熱湯でサッと茹で、水にさらし、食べやすい大きさに切る。
2. ケンサキイカはたっぷりの熱湯で白くなるまでサッと茹で、ざるにあげて冷ます。
3. ボウルにおろし生姜、A を入れてよく混ぜ、お好みの分量のすりごまを加えて衣とする。
4. ３に１、２を加え、お箸で優しく和え、お皿に盛る。

←生姜、ゴマ、醤油、出汁。この組み合わせ、覚えておくとめちゃくちゃ使えますよ。

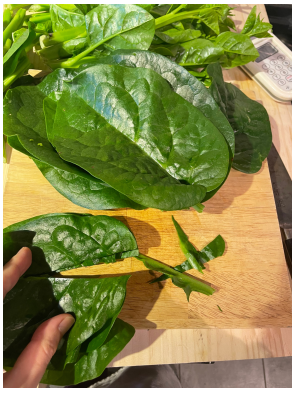
焼いた鶏肉とか白身魚にかけても。



←とても美しい緑。ツルムラサキってタイプが二種類あって、長い軸が付いている場合はこんな感じで外して軸は 2 分、葉は 20 秒を目安に茹でます。

←太い軸はさらに縦半分に切ってあげると食べやすいです。

ちょっとした手間が美味しさを呼ぶと信じてます。



←大きな葉っぱだけ売られてるツルムラサキは葉の太い葉脈だけを切ればいいです。これも軸 2 分、葉は 20 秒で。

←椎茸の軸は取り外して、もったいないから冷凍してるんです。で、これとお出汁で火が通るまで煮て、ミキサーにかけてすり流しにしてます。あー捨てなくてよかったって顔をほころばせながら飲んでます。

ケンサキイカと秋野菜の生姜胡麻和え

京丹波町に来て海が幾分近くなって魚が身近になりました。特にイカは冷凍庫にいつもストックしてます。「イカ、上がったんですけど要ります？」水産会社さんから連絡が入るといただくんですけどこれが結構な量で、もうさばくの面倒臭いので、1 食分ずつイカを丸ごとポリ袋に入れて冷凍してしまってますが、ポリ袋ごと水につけておいたら、なんか他の作業している間に溶けてくれるのでここでようやくさばいて焼きそばに、天ぷらに、煮物にするんです。とても便利です。今回は生姜じょうゆで頂きましょうかね。
秋野菜は小松菜、椎茸にしてみました（レシピはツルムラサキと椎茸）。
秋やなあ。菊菜やほうれん草などを茹でてもいいですね。安価なものなら茹でもやしとかも美味しそう。はい、つまりはこの生姜醤油は何にだって合うんですよね。さっぱりして秋の夜長の晩酌にぴったりですね。いい夜、過ごしてください。乾杯。

調理法）ボウルにタレを入れ、様子を見ながら少しずつ具材を入れて優しく和えてください。今回の秋野菜は、小松菜、椎茸をお送りしています。
賞味期限）イカが傷みやすいので受取日当日にお召しあがりください。