

イカ小芋

材料) 2人分

イカ 1杯 (お好みのイカをご用意ください。)

里芋 5個

A=二番だしもしくは昆布出汁 300cc、日本酒大さじ 1

B=みりん大さじ 2、砂糖・濃口醤油各大さじ 1

作り方)

1. イカは胴体から足と軟骨を抜き取り、それぞれ綺麗に洗う。目、口を取り去り、胴体は1cmの幅に輪切りに、ゲソは2本ずつほどに切り分ける。薄皮はめくってもめくらなくてもどちらもの美味しさがあります。
2. 里芋は天と地を切り落とし、天から地に向かって分厚く皮をむく。大きければ半分に切る。
3. 鍋に入れ、米のとぎ汁をかぶる程度注いで火にかけ、沸騰したら火を中火に近い弱火にして15分ほどを目安に柔らかくなるまで下ゆでをする。
4. 鍋ごとシンクに置いて流水を注いで手で持てるくらいの温度になったらすくい上げて洗い、蒸気が飛ぶまで鍋かボウルなどに置く。
5. 鍋にAを注いで熱し、沸騰したら1を入れてさっと煮ていかが白くなったらすぐに網じゃくしなどですくい上げ、冷ます。
6. 4、Bを入れ、くしゃくしゃにしたアルミホイルなどで落としぶたをし、火加減しながら15分ほど煮る。
7. アルミホイルを外し、5を散らして鍋を揺すりながら2分ほど茹でて照りを出し、火を止める。



←さばいてるのを買ってきてもいいですね。胴体とゲソが繋がっているところがあるのでそこを見つけて指でつまんで外すとすると内臓を壊すことなく外せます。



←これがお口(^_^)-☆ これは指でつまみ出してとります。



←天と地（頭とお尻）を切り落とし、天から地に向かって（逆でもいいけど）分厚目に皮を剥きます。そうすると意識してなくても勝手に六方剥きになる。



←米のとぎ汁で里芋のアクをとります。米のとぎ汁の濃度は、里芋が見えないくらい。



←針がすっと通るくらいの柔らかさになるまで。これは極細の竹串。太いと割れるので。



←湯気がなくなるまで冷まして不必要な水気を飛ばします。そうすると水っぽくならない。



←イカは白くなったら引き上げます。茹で過ぎるとカチカチで無残。イカのうまみと風味をお出汁につけてあげる気持ちで。



←煮ている時の火加減は、アルミホイルに煮汁が溢れるかどうか、、、 くらいの火加減。火を見るのではなく、鍋の中を見て火加減を決めます。



←最初から最後までお箸などで具をいじらない。最後に軍手などでお鍋を優しく揺すってお出汁を全体に絡めるように傾けて2-3分後火を止めます。

イカ小芋

里芋って当たり外れのある野菜ですねえ。いくら茹でてもゴリゴリやったり、筋張ってたり。農家さんに聞いてみたら、「それ、里芋が風邪ひいとるんやがな」っておっしゃってびっくりしました。冷気に当て過ぎるとお芋さんって自分の身を守ろうとして硬くなるんですって（肩こり？）。だから冷蔵庫で保存するのはやめたほうがいいとおっしゃいます。

もしくは、冷蔵庫に入れるしかスペースがないなら、新聞紙にしっかり巻いてから（暖かい格好しなさいて言うて厚手のセーター着さされてる感？）。なんか人と一緒やんって里芋に突っ込みたくなりました。

このレシピのコツは、イカを硬くしないこと、お箸などで触らないことでしょうか。

このコツさえつかんだら、めちゃくちゃ美味しい秋のおかずが完成します。

これ食べて、みんな唸ってくれるので、この時期になると、風邪ひいてない元気な里芋探しに本気になってます。スーパーのんって、長期冷蔵させたりするから、風邪ひいてそうですねえ。

あ、サザエも風邪引くんですって。またその話は後日。

調理法）湯煎にかけるか電子レンジで軽チン

賞味期限）22年11月2日 要冷蔵。