

ほたるいかの昆布巻



材料（4人分）

ゆでほたるいか	30匹位	爪楊枝	12～15本
煮物用昆布	4枚	調味料A	
しその葉	12～15枚	醤油：大3、砂糖：大1	
菜の花	4本	みりん：大1	

作り方

- 1) ほたるいかの目玉を取り除く。
- 2) 昆布はぬるま湯に5分位浸け、砂や汚れを落とす。
- 3) 鍋に2) がかぶる位の水を入れ、沸騰したらAを入れて15分くらい煮る。
- 4) 菜の花を茹でて水気を絞る。
- 5) 3) の昆布を広げ、しその葉をひいて、ほたるいかを3～5匹位ならべる。そこに菜の花をのせて少し強めに巻き。4～5カ所爪楊枝で止め、その間を切って盛り付ける。