

ほたるいか炊き込みご飯



材料（4人分）

ゆでほたるいか	200g	セリ、みつば	1束
米	3合	酒	1/4カップ
しょうが千切り	30g	砂糖	大1・1/2
白いりごま	大2	塩	小1/4
醤油	大1・1/2	昆布	8cm

作り方

- 1) ほたるいかの目玉を取り除く。
- 2) 酒を煮立て、醤油、砂糖、塩を入れて1)のほたるいかを入れて煮つけ、汁を少し残してしょうがの千切りを入れてさっと煮る。
ボールにザルをのせほたるいかと煮汁に分ける。
- 3) 炊飯器に研いだ米と2)の煮汁を入れ、足りない分の水を足し、昆布を入れて炊く。
- 4) セリ、みつばはざく切りにする。
- 5) ご飯が炊けたら、昆布を取り出し、2)のほたるいかを入れて5分蒸らし。4)を入れて混ぜ合せ茶碗に盛り、白いりごまを少々ふる。