

捨てるところなし「いかと白菜のごろあえ」



《材 料》

イカゴロ 1杯分/2人前 白菜 3~4枚150g
ゲソ・ミミなど 適宜 大根 150g

作り方

- ① イカゴロは全体に軽く塩をして一晩置き、ゲソ・ミミは食べやすい大きさに切ります。
- ② 大根をしっかりと洗い皮を剥かずに、約5mm幅でイチヨウ切りし、下茹でします。
- ③ 白菜を2~3cmくらいの大きさに切り、②で使ったお湯で湯通しします。
- ④ お湯を切った野菜を鍋に入れイカゴロ・ゲソ・ミミも入れます(水は不要)。中火でゴロをつぶしながら煮込み、火を止めて味を染み込ませます。お好みに応じて塩で味を整えます。

小笠原先生の
コメント

新鮮なイカが手に入ったら試してみたい一品です。
旬の白菜と大根とごろの煮つけ。ご飯に合いそうです。

