

寒糰作り方・イカの塩辛・イカ大根・イカ納豆

平成21年1月24日(土)

寒糰の作り方

< 材料 >

・もち米	1升	・糰	1kg
・天然塩	1升	・ザラメ	1kg

作り方

- ① もち米を洗い、水1目盛り少なくし炊き上げる。炊き上がったら、10分間蒸らす。(もち米は、洗ったらすぐに炊き上げる。)
- ② 糰をパラパラにほぐして置く。
- ③ 炊き上がった、もち米を大きなボールへ移し、荒熱を取る。
- ④ 分量の糰を、もち米に入れ、両手で全体的に混ぜ合わせる。
- ⑤ 次にザラメを同じ分量を入れ、両手で全体的に混ぜ合わせる。
- ⑥ 完全に冷ましてから同じ分量の天然塩を入れ、両手で全体的に混ぜ合わせる。
- ⑦ 家に戻ってから、かめや瓶などに入れ、三ヶ月間寝かせる。常温で保管する。
(冷蔵庫には入れないで下さい。)

イカの塩辛

< 材料 >

・刺身用イカ	1杯	・寒糰	適量
・ワタ		・日本酒	適量

作り方

- ① イカの腹ワタを破かない様に取り除く。足も除く。
- ② イカの皮をむき、ワタは薄皮を除いてボールに入れる。
- ③ イカと足を食べやすい大きさ(1~3cm位)で、細切りにする。
- ④ 切ったイカに、ワタと、寒糰、日本酒を適量入れ、味を見ながら混ぜ合わせる。
- ⑤ 1日、2~3回かき混ぜる。
- ⑥ 翌日には食べられます。

イカ大根

< 材料 >

- | | | | |
|-----|----|-----|----|
| ・イカ | 1杯 | ・大根 | 1本 |
| ・味噌 | 適量 | ・ワタ | |

作り方

- ① 大根を輪切りに切る。時間がない時は、千切りでもよい。
- ② 鍋に水を入れ、大根がひたひたになるまで水を入れる。
- ③ やわらかくなるまで煮る。
- ④ 大根がやわらかくなったら、食べやすい大きさに切ったイカを入れ、煮る。
- ⑤ ワタと味噌を入れ、味を整える。
- ⑥ 一煮立ちしたら、出来上がり。

イカ納豆

< 材料 >

- | | |
|--------------|------|
| ・刺身用イカ | 適量 |
| ・薬味（ねぎ、しょうが） | 適量 |
| ・納豆 | 1パック |
| ・しょう油 | 適量 |

作り方

- ① 刺身用のイカを細切りにする。
- ① 納豆は荒みじん切りにする。（ひきわり納豆を使っても良いが、粒納豆を切った方がおいしいです。）
- ② 自分好みで味付けをする。
- ③ 器に盛り、薬味を入れ出来上がり。