

いかと里芋のうま煮



いかの味が里芋や野菜にたっぷり染みた煮物です。

《調理のポイント》

煮物なので、材料を小さくきりすぎないようにしてください。里芋が崩れやすいので優しく混ぜましょう。

◇材料（4人分）◇

- いか 1杯
- こんにゃく 1/2枚
- にんじん 中1本
- 干しいたけ 4枚
- 里芋 6～7個
- 大根 1/4本
- さやいんげん 5～6本
- 油 大さじ1
- だし汁 160cc
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 小さじ1

◇作り方◇

- ① いかは幅2cmの輪切りにします。こんにゃくは短冊切りにし、湯通しします。にんじんと大根はいちょう切りにします。
- ② 干しいたけは水でもどし、4等分に切ります。里芋は乱切りにし、塩もみします。さやいんげんはさっとゆで3cmの長さに切ります。
- ③ 油を熱し、こんにゃく、にんじん、大根、干し椎茸、里芋の順に炒めます。
- ④ ①にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちしたら、いかを加えて煮ます。
- ⑤ 里芋を八分通り煮たらいんげんを加え、火を止め、蒸らします。