

イカとセロリの和え物



【材料】 (2人分)

イカ (胴)	1 パイ
セロリ	1 本
細ネギ	適量
※塩 (イカの下茹で用)	少々

【下準備】

- ①イカは、斜めに浅く格子の切り込みを入れ、短冊に切る。
- ②セロリは筋を取り、斜めに薄切りにする。
- ③細ネギは、小口切りにする。
- ④《合わせ調味料》を合わせておく。

《合わせ調味料》

砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	小さじ2
ショウガ	お好みで
塩コショウ	少々

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、①のイカをサッと茹でてザルにあげ、キッチンペーパーで水気を取る。
2. ボウルに1.のイカ、②のセロリを入れ、④の《合わせ調味料》を加え、よく混ぜて器に盛る。
3. ③の細ネギを散らして出来上がり。



ひとくちメモ

- ★生 (刺身用) のイカを使うと、茹でた時とは違う食感が楽しめます。
- ★ラー油・唐辛子などを加えてピリ辛もおすすめです。
- ★セロリのほかにミョウガ、大葉、パクチーなどの香味野菜との相性も良いです。