

いかのかしげえ

「いかのかしげえ」とは、いかの卵巣（いかのこ）と野菜を具にしたお吸い物です。
「せん」という、サツマイモからとった澱粉でとろみをつけてあり、地元では寒さの厳しい時季に体の温まる料理として親しまれています。

【材料：4人分】

いかのこ（いかの卵巣）	200g
大根	100g
人参	40g
しいたけ	2枚
うすくち醤油	大さじ2
だし汁	600ml
白せん(さつまいものでんぷん)	大さじ1
塩・酒	少々

【作り方】

- ① 大根、人参、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 大根、人参を下ゆでする。
- ③ だし汁にいかのこ、野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、醤油、塩、酒で調味する。
- ⑤ 味がなじんだら、白せんを入れる。
- ⑥ とろみがでたらできあがり。



いかのこはふわふわ
した食感！
うま味がぎゅっと詰
まっています。

