かんたん レシピ

Let's cook!

今までのレシピ集はこちら

福島市の郷土料理 武田家の いかにんじん

今年度、**水道通水100周年**を迎える福島市。文化庁では地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していく取り組みを推進しています。福島県の「**100年フード**」として認定されている「いかにんじん」。福島市の水道も同様に、長く大切に守っていきたいですね。家庭によってさまざまな味付けがありますが、今回は、野菜ソムリエ武田都さんの家庭に伝わる「いかにんじん」です。

作り方

❶スルメ（足以外）を長さ4～5cm、幅3～4mm程度に細切りし、器に入れて酒大さじ3をかけ、戻しておく（数時間程度）。

❷ニンジンの皮を剥き、長さ4～5cm、幅4～5mm程度に千切りする。スルメのほうがやや細くなる。

❸耐熱性のあるチャック付きポリ袋に、スルメを先に入れ、その後にニンジンを入れる。酒は捨てずに取っておく。

❹スルメを戻した後の酒、みりん、しょうゆを鍋に入れ、弱火で沸騰するまで温めてアルコールを飛ばす。

❺温まった調味料を③の袋に注ぐ。空気を抜いて封をし、30分ほど待つ。

❻箸でニンジンとスルメを混ぜて、さらに半日ほど置いたら出来上がり。

材料（4人×2食分）

- ニンジン…… 450g～500g（中サイズ3本程度）
- スルメ …… 50g
- 純米酒 …… 大さじ3
- 本みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ4

武田 都（たけだ さと）

●野菜ソムリエ
●アロマテラピーインストラクター

ブログはこちら