

よろず

ドイツで手に入りやすいイカを使った蒸し料理の王道！

王道レシピ

イカの印籠蒸し



①イカの印籠蒸し

◆材料

イカ	2杯(400~500g)
豚ひき肉	300g
キャベツ	150g
青ネギ	10g
卵	1個
しょうが	1かけ(約8g)
濃口しょうゆ	大さじ1杯
酒	大さじ1杯
片栗粉	大さじ1杯

1. イカのわたとゲソを取り出し、エンペラを取り皮を剥く。
2. 1をきれいに洗い、水気を拭き取る。
3. キャベツをみじん切り、青ネギを小口切り、エンペラーとゲソを粗みじんに切っておく。
4. ボールに豚ひき肉、3のキャベツと青ネギとエンペラーとゲソ、おろし生姜、濃口しょうゆ、酒、片栗粉を入れて良く練り合わせ、肉餡を作る。
5. 1のイカの胴に、4の肉餡を詰めて口を楊枝でとめる。
6. 5を皿に乗せて、強火で20~25分蒸す。
※蒸し時間は蒸籠、火力によって調節して下さい。



③



④



⑤



⑤



⑥



⑥



②くずあん

◆材料 (5本分)

だし汁	200cc
みりん	大さじ1杯
薄口しょうゆ	大さじ1杯
塩	少々
片栗粉	小さじ2杯

1. だし汁にみりん、薄口しょうゆ、塩を入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてくずあんを作る。
2. 蒸し上がったイカを輪切りにして皿に盛り、あんをかける。

①



②

