



岡山の魚を
食べよう!



\\ やわらかなイカとトマト&らっきょうがマッチ \\

コウイカ (ヘリイカ) の和風マリネ

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルギー

なし

okayama ebooks

材料 (4人分) & 作り方

20分
程度

調理時間



ク

- ・コウイカのゲソ …… 1杯分
- ・プチトマト …… 10個
- ・らっきょう甘酢漬け …… 大5個程度
- ・らっきょう酢 …… 大さじ3
- ・大葉 …… 適量
- ・ごま油 …… 大さじ1/2
- ・酒 …… 少々

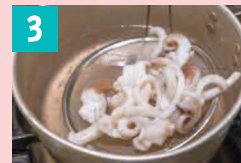
下準備 / ゲソは1~2本ずつに切り、らっきょうはスライス、大葉は千切り、プチトマトはヘタを取って輪切りにする。



沸騰させた湯に酒を少々
入れ、ゲソを入れる。



さっとくぐらせる。



すぐに湯から取り出し、
ザルに上げて水気を切り
ながら余熱で火を通す。



ボウルにゲソ、らっきょう
う、トマトを入れる。



らっきょう酢とごま油を
加える。



全体を軽く混ぜ合わせ、
味をなじませたら器に盛
り付け、大葉をのせる。

POINT

ゲソは余熱で火を通すと、やわらかく仕上がります。
イカの胴やベイカ、タコなどでも美味しいですよ。

