

## もち麦入りいか飯

甘辛味が美味しいいか飯。中のご飯はモチモチの仕上がりで、冷めても美味しいですよ。

### 《材料》

|          |       |
|----------|-------|
| もちむぎ精麦   | 50cc  |
| もち米      | 100cc |
| スルメイカ（大） | 2ハイ   |
| にんじん     | 10g   |
| しいたけ     | 2個    |

#### ●A

|        |      |
|--------|------|
| 水      | 1カップ |
| 酒      | 1カップ |
| みりん    | 1カップ |
| 濃口しょうゆ | 1カップ |

#### ●B

|        |       |
|--------|-------|
| 出汁     | 100ml |
| 酒      | 50ml  |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2  |
| みりん    | 大さじ2  |
| 砂糖     | 大さじ2  |



### 《作り方》

- ① もちむぎ精麦ともち米は、ひと晩水に浸しておく。
- ② イカは下処理し、ゲソは塩もみしてから小さく切る。
- ③ にんじん、しいたけは粗めのみじん切りにする。
- ④ 鍋に水気を切った①とにんじん、しいたけ、ゲソ、Aの調味料を入れ、少し煮て下味をつけておく。
- ⑤ イカの胴体に、④を詰め、爪楊枝で口を止める。
- ⑥ 鍋にBを煮立たせ、イカを入れ20分程度煮る。
- ⑦ イカは冷めてから切り分ける。