

# おすすめレシピ

## ●いかのマリネ

いかは夏が旬で、豊岡でもたくさんとれます。

生のするめいかがおいしいですが、冷凍のいかを使っても、手軽にできますよ。



ざいりょう 4人分

| ざい<br>材      | りょう<br>料 | めい<br>名 | ぶん<br>分 | りょう<br>量 | き<br>切<br>り<br>方<br>な<br>ど   |
|--------------|----------|---------|---------|----------|--|
| いか           |          |         | 80g     |          | わぎ また たんざくぎ<br>輪切り又は短冊切り   |
| にんじん         |          |         | 1cmくらい  |          | せんぎ<br>半切り   |
| きゅうり         |          |         | 1/2本    |          | うすい わぎ<br>輪切り  |
| たま<br>玉ねぎ    |          |         | 1/4個    |          | うすき<br>切り  |
| コーン（冷凍又は缶詰）  |          |         | 20g     |          |  |
| あぶら<br>油     |          |         | 大さじ1/2  |          |  |
| す<br>酢       |          |         | 大さじ1/2  |          |   |
| しお<br>塩・こしょう |          |         | 少々      |          |  |
| さとう          |          |         | 小さじ1/2  |          |  |
|              |          |         |         |          |  |

(きゅうり切り方)



(にんじん・たまねぎ  
切り方)



1 きゅうりはわぎ輪切りにし、塩をふっておく。

にんじん、たま玉ねぎ、コーンは沸騰したお湯でゆでる。

ザルにとって冷まし、水分をしぼる。

(缶詰のコーンを使う場合はゆでなくていいです)

2 いかを沸騰したお湯でゆでて冷ます。

3 1と2を調味料であえる。

4 冷蔵庫で冷やして盛り付ける。

