

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

