



豊岡市は漁業が盛んです

津居山港や竹野港では、マツバガニをはじめカレイやハタハタ、ホタルイカやスルメイカといったイカ類など、季節ごとにさまざまな魚介が水揚げされています。市民の食生活を支えるだけでなく、鮮魚や加工品は観光グルメとしても大人気です。

日本海の豊かな恵みを是非ご賞味ください。



材料 作りやすい分量

スルメイカ	中 5 ハイ	A	砂糖	各 大さじ5
もち米(浸水前)	大さじ 8		しょうゆ	
楊枝	5本		酒	
			酢	大さじ2
			水	800ml
			だし昆布	1枚
			土生姜(スライス)	1かけ分

作り方

1. もち米は一晩浸水させておく。
2. イカは足とはらわたを抜き、骨を取り、洗う。
3. イカに大さじ 2 程度のもち米を入れて、楊枝で口を詰める。(もち米はイカの半分ぐらい)
4. 鍋に A を入れて煮立たせる。
5. 3 を横にし、中のもち米を平らにして鍋に並べる。(煮汁がイカにかぶるくらい。)
6. 落とし蓋をして、弱火で1時間加熱し、火を止めたあと、冷めるまで味をなじませる。

もち米はたくさん詰めると、火が通らないため、少なめに入れます