

イカの箱船

2020年8月

1 はじめに

8月25日(火) 半夜釣り(イカメタル)でスルメイカを釣りました。

8月26日(水) 夕食でスルメイカを「イカの箱船」で食べました。

「イカの箱船」は、「びっくりドンキー」のメニューです。これをまねて作りました。

2 「イカの箱船」の作り方

- ① 酒、醤油、みりんを合わせた調味料を作っておく。
- ② イカの胴をふくつとなるまで茹でる。
- ③ イカの胴を食べやすい大きさに切る。
- ④ 耐熱皿にイカを並べる。
- ⑤ 並べたイカの上に、①で作った調味料をかける。
- ⑥ 砂糖を混ぜたマヨネーズをイカの上にかける。
- ⑦ その上に、ピーマンの輪切りを乗せる。
- ⑧ オーブンで焦げ目ができるまで焼けば、できあがり。



3 イカの箱船に使うイカ

今回はスルメイカを使用しましたが、どんなイカでも美味しくいただけると思います。

4 おわりに

美味しかったです。完食しました。