

## C. イカと豆腐の煮物 (4人分)

### 材料

ズワイイカ 4匹  
木綿豆腐 1丁  
ササゲ 4本  
シヨウガ 1片

### 作り方

1. イカは胴から尻を切りと引き抜き軟骨を除去。
2. 胴は細い輪切りに。ワタは除き尻を半分切る。
3. 豆腐は10cmにイカと同じ長さ半分にする。
4. シヨウガは千切りに。
5. 鍋に水、カツオ、(動物性脂肪、酒、砂糖各10g)。
6. シヨウガを煮立て、豆腐、イカ、ササゲを加えて煮る。
7. 火を止め、1分ほど置いて味をなじませる。

## D. イカのトマト煮 4人

### 材料

ズワイイカ 2杯 (200g)  
トマト 3 (500g)  
赤唐辛子 2本、1cmに切る

### 作り方

1. トマトは皮を剥き種をとり粗く切りにして鍋に入れ。
2. ①を中火にかけて味を抽出し20分程度煮て柔らかくなるまで煮る。
3. イカは胴から尻を切りと引き抜き、胴を5cmに切り、尻を半分にする。
4. ②に③を入れ、10分ほど煮立て、味を煮ます。
5. 塩、コショウ、砂糖を味を調える。
6. 仕上げにパセリを散らす。