


料理名		三浦だいこんといかの煮もの	
材料名	数量(4人分)	作り方	
スルメイカ	大1パイ	① イカは足とワタを外し下ごしらえを、7mm程度の輪切り、足も食べやすいように切り分ける。 ② だいこんは皮をむき、厚さ1cm程度の半月切りもしくは银杏切り(三浦だいこんの甘みが生きるように)。 ③ さといもは皮をむき、食べやすい大きさにし、塩を振り揉んでぬめりをとり水洗い。3~4分茹でて再度水洗いしておく。 ④ 調味料を鍋に入れ、沸騰したらイカを入れ、色が変わったらイカを出す。硬くならないように注意。 ⑤ 別な鍋にだいこん、さといもの順に入れ茹でる。水の量はひたひた程度。茹で上がるまで水が少なくなったら足す。 ⑥ さといも、だいこんに火が通ったら(4)の煮汁を入れる。火は中火もしくは弱火。 ⑦ さといも、だいこんに味が染みこんだら、イカ、だいこんの葉を入れて、強火加熱。だいこん、さといもの風味が残る段階で火を止め、休ませる。	
○三浦だいこん	400~500g		
○さといも	300g程度		
○だいこんの葉	少量		
水	1/2カップ		
しょうゆ	大さじ5		
砂糖	大さじ1と1/2		
みりん	大さじ2		
酒	大さじ2		
塩	適量		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
		なかなか手に入りにくい三浦大根ですが、おでんや煮物にするとその実力がわかる貴重な産物だと思います。我が家の好物です。神奈川県は、水・野菜・魚介類・酪農製品など、良質な食材の宝庫。子供たちの健康としっかりしたアイデンティティの形成は、おいしい地元食材の郷土料理からですね。	
			

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー131kcal たんぱく質22g)