



料理：笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影：竹内章雄

223kcal 塩分 17.8g ▷ 10 分*の時間は除く

イカ塩辛ワサビ漬け風味



◆材料（作りやすい分量）

スルメイカ（刺し身用）1 杯
酒 大さじ 1
青ユズの皮（みじん切り）少々
塩 大さじ 1
Aワサビ漬け 大さじ 2
しょうゆ 小さじ 1
みりん 小さじ 1

<作り方>

①イカのわたは塩をまぶして冷蔵庫に 2 時間おく*。ざるでこしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。

②胴は開いて皮をむき、縦半分に切り、横に細切りにして酒をまぶす。①のボウルに入れて混ぜ、冷蔵庫に半日ほどおく*。器に盛り、ユズの皮を散らす。