



いかすみ汁

(いかの墨の汁物)

【材料】5人分

- いか(あおりいか).....500g
- 豚肉(赤身).....200g
- ンジャナ(ほそばわだん).....200g
- 鰹だし.....7カップ
- 塩.....小さじ2
- いかの墨.....2袋

【作り方】

- ① いかは、墨の袋をつぶさないように足とわたを取りだして洗う。薄皮をはいで洗い、長さ5cm位の短冊切りにします。
- ② 豚肉は、一口大の薄切りにし、ンジャナは葉先をつみ取り、適当に切ります。
- ③ 鍋に、ンジャナを敷き、その上にいか、豚肉を重ね、だしを加えて火にかけます。煮立ったらアクを取り、弱火にして一時間程煮ます。煮汁が半分位になったらだしを加えます。
- ④ いかが柔らかくなったら、いかの墨をいれて塩を加え、味を調べて仕上げます。



【一食あたりの栄養素量】

栄養素の種類	成分表よりの算出値	料理の分析値
エネルギー(Kcal)	150	178
蛋白質(g)	25.5	31.3
脂質(g)	4.2	4.8
繊維(g)	0.5	0.3
カルシウム(mg)	65	143
鉄(mg)	1.5	1.0
塩分(食塩相当量)(g)	2.6	2.3
コレステロール(mg)	322	460

10x10

いかの墨で仕立てた珍しい真黒の汁物です。ロー杯お歯ぐろのように黒くしながら食べる風景は実にユーモラスで、そのコクのある味わいが受けています。いかの墨のことを「クリ」ともいい、雑炊(いかの墨を入れた「クリジューシー」とよばれている雑炊もあります。