

## 食べてみんなかなあ 郡上の味（塩いかのうりなます）



### 塩いかのうりなますの材料(4人分)

塩いか	1はい
きゅうり	2本(大きいものは1本)
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

1. 塩いかの足を胴体から抜き、中の塩をかき出す。
2. 水洗いをして輪切りにする。
3. いかの足は縦に開いて中のくちばしを取り除き食べやすい長さに切る。
4. 水に浸して塩抜きをする。(2時間くらい)  
(流水なら1時間ほどで抜ける)
5. きゅうりを2～3ミリの輪切りにする。  
(大きいきゅうりなら縦半分に切り、中の種を取り除き2～3ミリの切る)
6. 塩をふりしんなりさせる。
7. いかの水を切り、きゅうりをしぼり調味料と合わせる。  
(冷やしながら味をなじませるとよい)

### ★ワンポイント

- ・塩いかの塩抜きは流水なら1時間ほどで抜けます。
- ・冷やしながら味をなじませるといいです。