

サザエとイカの韓国風サラダ

～サザエ料理～

(約2人分)



材料

| | | |
|---------|-----------------------|-------------------|
| サザエ | 4個 | |
| イカ | 小さめのスルメイカ1杯 (剣先イカでも可) | |
| キュウリ | 1本 | |
| いろいろトマト | 1パック (普通のミニトマトでも可) | |
| 紫蘇の葉 | 適宜 | |
| コチジャン | 大さじ1 | } ドレッシング・・・合わせておく |
| 醤油 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| 酢 | 小さじ1 | |
| ごま油 | 大さじ1 | |

作り方

- ① サザエは身を取り出し、塩でしっかりもみ、可食部分を食べやすいように切る
- ② イカは捌いて身には軽く格子状に包丁を入れ、食べやすい大きさに切り湯引き (さっと湯でる) する
- ③ キュウリは皮をむきひと塩して水気が出たら軽く絞っておく
- ④ トマトは沸騰している湯に落とし、すぐに冷水に取り皮を湯剥きする。
- ⑤ ボールに①～④を合わせ、ドレッシングで良く和え、紫蘇の葉を敷いた皿に盛りける