

イカとねぎの食べるラー油炒め

土曜日の夜、特に仕事からみの約束事もないので今日は家で食事をと決まりです。コロナの危機感が薄れてきて週末ともなれば、街の居酒屋も満杯状態です。そんなときに一人で出かけてもお店も迷惑するでしょうし、用もないのに出歩く必要もありません。そんな訳で今日はゆっくり何かを作って食べようという運びになりました。

でも買い物にも出かけなかったのが材料がほとんどなかったんです。野菜は買い置きの中細ネギ（小指程度の太さの）とジャガイモだけ。冷凍庫には豚バラとイカがあるばかりです。それで先ず考えたのが、ネギと千切りジャガイモとイカをさっと炒めて、塩味であんかけ風に纏めたらどうかしらと考えました。しかしながら今回はこれ一品で酒と食事をこなさなければいけないという制約があり、ネギがシナシナでは酒のつまみにはどうだろうかと疑問符が付きます。それで調味料入れを眺めていましたら写真の「食べるラー油」が眼に入ったんです。💡

軽く炒めたネギとイカを「食べるラー油」で味付けする！こうすれば、酒にもよし、ご飯にもよし、全てまるく収まるのではないかって・・・

①ネギを4~5cmに切って、フライパンに油をひいて、軽く塩で炒めて

②切ったイカを投入し、食べるラー油をざっくり入れて混ぜながら炒める
食べるラー油には、ニンニクも入っているのではかは何にもいりません。
計画通りに酒とご飯の両方に合い、これはこれで嬉しい晩飯となりました。
炒めたネギにラー油とニンニクの香りがキレイにのって美味しいですヨ。

それとイカの生のよいのが売っていたら、ワタをとって冷凍しておくのはおすすめです。イカは、冷凍ヤケとかが少なく、冷凍時の鮮度が保たれるように感じます。

