

## 塩丸いかの酢のもの



塩丸いかは、ゆでたいかを塩漬けにしたものです。  
海のない長野県で、貴重な海産物として食べられてきました。  
夏にきゅうり、わかめと一緒に酢の物にして食べる人が多いです。  
塩抜きをしてもいかに少し塩気が残り、美味です。

### 材料（4人分）

キャベツ . . . . . 100g  
きゅうり . . . . . 20g  
塩丸いか . . . . . 40g  
乾燥わかめ . . . . . 2g

☆酢 . . . . . 大さじ1/2  
☆しょうゆ . . . . . 大さじ1/2  
☆砂糖 . . . . . 小さじ1

### 作り方

- 1 塩丸いかを切ってたっぷりの水につけ、冷蔵庫で一晩塩抜きする。
- 2 キャベツは1センチ幅、きゅうりは輪切りにして、熱湯でさっとゆで、水冷する。
- 3 わかめを水でもどし、水をきる。
- 4 材料をすべてボウルに入れ、あえてできあがり。

