

毎日おいしい

ものぐさキッチン

LESSON.30 イカレシピ

今回は、スーパーなどでよく見かける刺身用のスルメイカを使ったレシピを教えてくださいました。イカは長時間加熱すると固くなってしまいますので、調理は短めにすませ、プリッと独特の食感を楽しみましょう。



いかのわた焼き

- 材料** [2人分]
- イカ……………大1杯
- 味付け調味料**
- 味噌……………大さじ2
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - 酒……………小さじ1
- 万能ネギ……………少々
- 作り方**
- ①イカは内臓を取り、輪切りにする。
 - ②内臓のワタから墨袋を外し、薄皮を取り除いて、味付け調味料とまぜ合わせる。
 - ③①のイカを②とよくまぜ合わせ、アルミホイルに包んで焼く。
 - ④焼き上がったら、小口切りにしたネギを散らす。



いかめし

- 材料** [2人分]
- イカ……………小さめのもの2杯
 - もち米……………1/2カップ
- A**
- みりん……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ2
 - しょうゆ……………50cc
- 作り方**
- ①もち米は、洗ってから一晩水につけておく。調理する前に、ざるに上げる。
 - ②イカの足と内臓を胴から外して洗い、足は細かく刻む。
 - ③①のもち米にイカの足をまぜて2等分し、イカの胴に詰めて爪楊枝で止める。
 - ④鍋にイカを並べてたっぷりの水で15分ほどゆで、もち米に火が通ってイカがふくれてきたら、ゆで汁を少し捨て(イカの表面が少し出るくらいまで)、Aを加えて中火で15分ほど煮る。
 - ⑤煮上がったら1.5cm幅の筒切りにして皿に盛る。



いか・きゅうり・卵の酢の物

- 材料** [2人分]
- イカ……………1杯
 - キュウリ……………1本
 - トマト……………1個
 - 卵……………1個
- 卵の下味**
- 塩……………少々
 - 旨味調味料……………少々
- かけ汁**
- 酢……………大さじ4
 - 塩……………少々
 - しょうゆ……………大さじ2
 - スープ……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 旨味調味料……………適宜

- 作り方**
- ①イカは皮をむいて、皮のついていた面に細かい切り込みを入れる(斜めに包丁を入れながら、なるべく細かく入れる)。
 - ②①を1.5cm×4cm幅ほどに切ってから、サッとゆでてざるに上げる。
 - ③キュウリを板ずりしてサッと洗い、縦半分に分けてから斜め薄切りにして、軽く塩を振ってしばらくおく。
 - ④卵に下味の材料をまぜ、錦糸卵を作る。
 - ⑤トマトは薄いくし型切りにし、半分ほど皮をむく。
 - ⑥②③④⑤を器に盛り付け、かけ汁をかける。



1 イカの皮をむく 2 切り込みを入れる 3 サッとゆでる

いかのカレーサラダ

材料 [2人分]

イカ……………1杯
 トマト……………1個
 アスパラ……………2本
 レモン薄切り……………2枚
 レタス……………2枚
 パセリ……………少々
 ●衣
 [小麦粉……………大さじ1
 カレー粉……………小さじ1/2

ドレッシング

塩……………小さじ1/2
 コショウ……………少々
 練り辛子……………小さじ1/2
 酢……………大さじ1.5
 サラダ油……………大さじ2
 揚げ油……………適量

作り方

- 1 イカは内臓を取り、皮をむいて7mm幅の輪切りにする。
- 2 ドレッシングの調味料を合わせる。
- 3 イカの水気をふき取り、衣をまぶして160℃の油でさっと揚げ、すぐにドレッシングにつけ込む。
- 4 トマトは薄い半月切りにし、アスパラはゆでる。レモンはイチヨウ切りにする。
- 5 器にレタスをしき、イカを盛り付けて、トマトとアスパラ、レモンを飾る。
- 6 ドレッシングを回しかけ、パセリを散らせば出来上がり。



今月の先生

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
瀬尾 三礼さん

イカは水揚げされた直後は、透明ですが、鮮魚店に到着するころには茶色になっています。さらに時間が経つと白っぽくなるので、お店で売っているものについては、茶色いものを選ぶようにしましょう。鮮度が高いため、皮をむきやすく調理もしやすいです。

★総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、野菜ソムリエの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

ブイヤベース

材料 [2人分]

タラ……………2切れ
 エビ……………4尾
 はまぐり……………4個
 イカ……………小1杯
 タマネギ……………1/2個
 ニンニク……………1片
 トマトピューレ……………50cc
 白ワイン……………50cc
 スープ……………2カップ
 サフラン……………少々
 塩……………小さじ1/2
 コショウ……………少々
 オリーブオイル……………適量

作り方

- 1 イカは内臓を取り、1cm幅に切る。エビはしっぽを残して殻をむき、背ワタを取る。
- 2 タマネギとニンニクをみじん切りにする。
- 3 厚手の鍋にオリーブオイルを馴染ませ、ニンニクとタマネギを透き通るまで炒め、トマトピューレを加えてさらに炒める。
- 4 ③にタラ、エビ、はまぐりを入れて白ワインをふりかけ、スープを加えて煮る。途中、サフランを加えてさらに煮る。
- 5 ④にイカを加えてサツと煮て、塩・コショウで味を調整器に盛る。



いかと里芋の味噌煮

材料 [2人分]

里芋……………200g
 イカ……………1杯
 ●煮汁
 [ダシ……………1カップ
 味噌……………35g
 砂糖……………大さじ1
 みりん……………大さじ1

作り方

- 1 里芋は皮をむいて、熱湯で5分ゆでる。ゆで上がったたら、ざるにとる。
- 2 煮汁の調味料を合わせ、①とイカを入れて煮る(15分)。

