

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、縦半分に切っ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。



