

～下関短期大学考案～

# イカを使った 絶品レシピ

＼わたしたちが考えました♪／



## recipe.1



香ばしい!

### 【材料(4人前)】

もち米 ..... 2合 (310g)  
 いかげそ(足・耳) ..... 1杯 (100g)  
 油 ..... 2g  
 ー薄口醤油 ..... 小4 (24g)  
 A 酒 ..... 小2 (20g)  
 ーみりん ..... 小2 (24g)  
 人参 ..... 1/4本 (40g)  
 油揚げ ..... 1/2枚 (10g)  
 昆布 ..... 1.2枚 (10g)  
 小ねぎ ..... お好み (4g)  
 生姜 ..... お好み (4g)

### 【栄養価(1人あたり)】

エネルギー ..... 312kcal  
 たんぱく質 ..... 10.0g  
 脂質 ..... 2.1g  
 食塩相当量 ..... 1.1g

## いかげその炊き込みおこわ

### 【下準備】

- いか足は、吸盤があれば包丁の背でこそぎ取る。
- もち米は研ぎ、同量の水に1時間浸漬させておく。
- 生姜は針生姜にし、水にさらしておく。

### 【作り方】

- 1 いかげそは1cm程度に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- 2 人参は皮をむき2cmの長さに切り、細切りにする。
- 3 油揚げは半分に切り、5mm幅に切る。
- 4 小ねぎは小口切りにする。
- 5 炊飯器にもち米と昆布、Aの調味料、①～③を加え炊く。
- 6 碗によって小ねぎと針生姜を散らす。

### 【ポイント】

- いかげそは少し焦げ目がつくくらい炒めると良いです。

## recipe.2



やみつき!

## いかたっぷり もちもちお好み焼き

### 【下準備】

- いか足は、吸盤があれば包丁の背でこそぎ取る。

### 【作り方】

- 1 キャベツは洗い、粗みじん切りにする。
- 2 いかは胴肉を開き、水で手早く洗い、斜めに交差する包丁目を入れ、松笠切りにする。縦に3等分して7mm幅の短冊切りにする。いかげそは1本ずつバラバラにし、長いものは4cmくらいに切る。耳は1cm幅に切る。
- 3 長いものは皮をむき、大きめのボウルにすりおろし、卵を入れ、混ぜる。顆粒だしと米粉を入れ、よく混ぜる。
- 4 ②のいかを入れ軽く混ぜ、キャベツを入れ、③の生地が馴染む程度さっくりと混ぜる。
- 5 フライパンに油を熱し、1人分の半量の生地をおたまで丸く入れ、薄くのばす。スライスもちを2枚置き、残りの生地を上に乗せ、蓋をして焼く。焦げ目がついたらひっくり返す。
- 6 裏も焼けたら皿に盛り、ソースをかけ、かつお節をのせ、紅しょうがと青のりをのせる。

### 【ポイント】

- 胴のみでも、いかげそのみでもお好みでアレンジできます。
- 1人分から大人数まで、ボウル1つで簡単にできます。
- 胴・足・耳の入った切り身のパックいかを使用すると簡単・便利です。

スライスもちの  
置き方→



### 【材料(4人前)】

キャベツ ..... 1/3個程度 (400g)  
 長いも ..... 300g  
 いか(胴・足・耳) ..... 1杯 (200g)  
 米粉 ..... 1カップ (100g)  
 卵 ..... 2個 (100g)  
 顆粒だし ..... 5g  
 スライスもち ..... 8枚 (64g)  
 油 ..... 小2 (8g)  
 ソース ..... お好み (120g)  
 かつお節 ..... お好み (8g)  
 紅しょうが ..... お好み (20g)  
 青のり ..... お好み (0.4g)

### 【栄養価(1人あたり)】

エネルギー ..... 462kcal  
 たんぱく質 ..... 29.3g  
 脂質 ..... 6.5g  
 食塩相当量 ..... 3.1g

### recipe.3



#### 【材料(4人前)】

いか胴(生食用).....1杯(80g)  
 パプリカ(赤).....1/4個(40g)  
 パプリカ(黄).....1/4個(40g)  
 紫玉ねぎ.....1/4個(40g)  
 きゅうり.....1/4個(40g)  
 酢.....大4(60g)  
 砂糖.....大2・2/3(24g)  
 A 塩.....1.2g  
 黒こしょう.....0.2g

#### 【栄養価(1人あたり)】

エネルギー.....54kcal  
 たんぱく質.....4.1g  
 脂質.....0.2g  
 食塩相当量.....0.4g

コリコリ!

## 特牛いかのカラフルマリネ

#### 【下準備】

○いかは内臓と足を抜き、軟骨と耳を取り、皮をむく。

#### 【作り方】

- ①いかは胴肉を開き、水で手早く洗い、水気と薄皮を丁寧にキッチンペーパーでふき取る。開いた胴肉に、斜めに交差する包丁目を入れ、松笠切りにする。
- ②熱湯をさっとかけ、湯通しし、縦に3等分して7mm幅の短冊切りにする。
- ③紫玉ねぎは皮をむき、2~3mmの幅に切り、水にさらしておく。
- ④パプリカは種を除き、横半分に切り、5mm幅に切る。きゅうりは4cmの長さに切り、さらに縦に4~6等分のスティック状に切る。
- ⑤Aを鍋に入れ、砂糖と塩が溶ける程度加熱し、マリネ液を作る。
- ⑥②~⑤を袋に入れ、空気を抜き口を結び、1時間ほど味を馴染ませる。
- ⑦器に盛る。

#### 【ポイント】

○いかは茹ですぎないように気を付けます。

### recipe.4



#### 【材料(4人前)】

いか胴.....100g(小1杯)  
 玉ねぎ.....1/4個(60g)  
 はんぺん.....1枚(100g)  
 シュウマイの皮.....1袋(80g)  
 生姜.....1かけ(8g)  
 片栗粉.....大2・2/3(24g)  
 酒.....小2(10g)  
 A 塩.....小1/3(2g)  
 砂糖.....小1(3g)  
 いか墨.....1杯分  
 辛子.....お好み(4g)

#### 【栄養価(1人あたり)】

エネルギー.....133kcal  
 たんぱく質.....9.0g  
 脂質.....0.9g  
 食塩相当量.....1.1g

磯の香り♪

## 下関特牛 黒いかしゅうまい

#### 【下準備】

○シュウマイの皮は2mm幅に切ってバットに広げておく。

#### 【作り方】

- ①いかは墨袋を破らないよう、足と内臓を胴内から慎重に指で引き抜き、墨袋を破き、中身をボウルに入れる。
- ②軟骨を指で引き出し、さっと水洗いする。耳と胴肉の皮をはぎ取り、軟骨の付いていた側から切り開く。内側についている薄皮をキッチンペーパーで取り除く。
- ③②を5mm角に切り、まな板の上で返しながら包丁でたたき粗めのミンチにし①に入れる。
- ④はんぺんは袋のまま潰し、塊がなくなったら③に入れる。すりおろした生姜を入れ、Aで調味する。
- ⑤玉ねぎは皮をむきみじん切りにし、片栗粉を混ぜたものを④と混ぜる。等分して丸め、周りにシュウマイの皮を付ける。
- ⑥蒸気の上上がった蒸し器で12分蒸す。
- ⑦皿に盛り、辛子を載せる。

#### 【ポイント】

○好みで酢醤油等をつけてお召し上がりください。