



# 山陰浜田港 お魚料理教室

島根お魚センター調理室

第3回 8月2日(木)

## イカをつかった料理

### いかめしアレンジメニュー

#### ★簡単いかめし

材料 5人分

イカ・・・5杯

ご飯・・・300g～350g

生姜・・・少々

Aの合わせ調味料・・・大2

砂糖・・・小2

醤油・・・50cc

みりん・・・50cc

酒・・・50cc

水・・・100cc

だし昆布・・・5cm長さ1枚

A

#### 作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② イカの胴体からワタと足を抜き取り、皮をむききれいに洗ってペーパーか布巾で水気をふき取る。
- ③ 生姜をみじん切りにする。
- ④ ご飯に生姜、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ イカの8分目ぐらいまで④を入れ、爪楊枝で止める。
- ⑥ イカの胴体に3～4か所、爪楊枝をさす。
- ⑦ 鍋にAの調味料を入れ、⑥を入れて中火で10～15分くらい煮る。アルミ箔で落とし蓋をする。



#### ★中華風炊き込みいかめし

材料 5人分

米・・・1合

もち米・・・1合

生姜・・・少々

イカの足・・・5杯分

人参・・・50g

冷凍タケノコ・・・50g

冷凍栗・・・50g

干し椎茸・・・2枚

薄口醤油・・・大1

オイスターソース・・・大1

酒・・・大1

みりん・・・大1

中華スープの素・・・小1

塩・・・少々

ゴマ油・・・少々

いんげん・・・少々

大葉・・・5枚

A

#### 作り方

- ① 米ともち米を洗ってザルにあげておく。
- ② 生姜はみじん切りにする。
- ③ イカの足は細かく刻む。
- ④ 人参・タケノコ・栗は5mmのサイコロ切りにする。
- ⑤ 干し椎茸は水で戻し5mmの色紙切りにする。
- ⑥ いんげんを茹でて斜め薄切りにする。
- ⑦ 炊飯器に①②③④⑤、水、調味料Aを入れスイッチを入れる。
- ⑧ 炊き上がったらラップを使っておにぎりにする。
- ⑨ ⑧を大葉の上に乗せ⑥を飾る。





## ★イタリアン風いかめし



材料 5人分  
 イカ・・・5杯  
 ご飯・・・300g～350g  
 粉チーズ・・・大2  
 パセリ・・・少々  
 塩こしょう・・・少々  
 にんにく・・・1かけ  
 玉ねぎ・・・1/4個  
 セロリー・・・1/4本  
 ズッキーニ・・・1/2個  
 トマト缶・・・200g  
 白ワイン・・・50cc  
 オリーブ油・・・適量  
 バジル・・・少々

### 作り方

- ① イカはワタと足を抜いて皮を剥き水洗いする。
- ② 水気をきれいにふき取る。
- ③ ご飯にパセリのみじん切りと粉チーズ、塩こしょう少々を加えて混ぜ合わせる。
- ④ イカの胴に③を詰めて口を爪楊枝で止める。
- ⑤ にんにくをみじん切りにする。
- ⑥ ズッキーニ、玉ねぎ、セロリーをサイコロ切りにする。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を敷き、にんにく、玉ねぎ、セロリーを炒める。柔らかくなったらトマト缶を入れる。
- ⑧ ⑦に白ワインを入れ④を並べ入れてやや弱火で煮る。
- ⑨ 5分ぐらい煮て、ズッキーニを入れさらに1分ぐらい煮る。
- ⑩ イカに火が通ったら、塩こしょうして味を調える。
- ⑪ イカを食べやすい大きさの輪切りにして器に盛り付けてソースをかけ、オリーブ油を回しかけバジルを飾る。

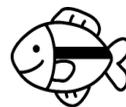
## ★イカときゅうりの酢の物

材料 5人分  
 イカの足・・・5杯分  
 きゅうり・・・2本  
 生姜・・・少々  
 大葉・・・少々  
 酢・・・大2  
 砂糖・・・小2  
 塩・・・少々

### 作り方

- ① イカの足に塩を振り、もんで吸盤をとり、ゆでる。
- ② きゅうりは輪切り、生姜は千切りにする。
- ③ きゅうりは軽く塩を振る。水気を絞る。
- ④ 大葉は千切りにする。水にさらし、あく抜きをする。
- ⑤ 酢と砂糖を合わせる。生姜、①③④を加えてあえる。

## ★手作りジンジャーエール



材料 5人分  
 生姜・・・100g  
 水・・・200g  
 砂糖・・・100g  
 はちみつ・・・大1  
 鷹の爪・・・1本  
 炭酸水・・・500cc  
 輪切レモン・・・5枚  
 ミントの葉・・・5枚  
 氷・・・適量

### 作り方

- ① 生姜を皮ごとスライスする。
- ② 鷹の爪の種を取り除く。
- ③ 全ての材料を鍋に入れる。
- ④ 沸騰手前で弱火にして10～15分煮る。
- ⑤ 粗熱が取れたら保存瓶に入れて保存する。
- ⑥ 好みで炭酸水で割る。
- ⑦ 氷、レモン、ミントを飾る。

