



イカと小鰻を使ったメニュー



★麦飯 ゆかりかけ

材料 4人分	
米	1.5合
麦	0.5合
水	2合分
ゆかり	少々

作り方

- ① 米と麦を合わせて洗い、炊飯器に入れ水を目盛りに合わせて加え炊く。
- ② 炊き上がったからお茶碗に盛り、ゆかりを少々のおせる。

★小鰻の南蛮漬け

材料 4人分	
小鰻	20尾
塩こしょう	少々
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
玉ねぎ	1個
人参	1/3個
ピーマン	1/2個
青じそ	少々
生姜	50g
鷹の爪	少々
(漬けだれ)	
だし昆布	5cm
酢	90cc
酒	90cc
★ 水	90cc
醤油	60cc
みりん	60cc
砂糖	20g

作り方

- ① 鰻のゼイゴを裏表削ぎ取る。
- ② 内臓とアギを取り出しきれいに洗う。
- ③ キッチンペーパーで水気をふき取り塩こしょうをする。
- ④ 玉ねぎ、人参、ピーマン、青じそ、生姜を千切りにする。
- ⑤ 漬けたれを作る。
- ⑥ ★の材料を鍋に入れて温めて火を止め冷ます。
- ⑦ 冷めたら④を入れ漬け込む。
- ⑧ 鰻に片栗粉を付けて160℃の油でからりと揚げる。
- ⑨ 揚げた鰻を⑦に漬ける。

★びわのシャーベット

材料 4人分	
びわ	100g
アイスクリーム	150g
ミント	

作り方

- ① ビワの種と皮を取り除く。
- ② ビワの実とアイスクリームをかき混ぜる。
- ③ 容器に入れて冷凍する。

★いかめし

材料 4人分	
剣先イカの小	12 ぱい
もち米	1 カップ
(煮汁)	
生姜	30g
みりん	70cc
薄口醤油	70cc
酒	70cc
だし汁	800cc

作り方

- ① イカの足、内臓、軟骨を取って皮をむき、水洗いをする。
- ② もち米は洗って水に浸しておく。
- ③ モチ米をざるに上げて水切りをしておく。
- ④ イカの中に 1/3 程度もち米を入れ、口を楊枝で止める。
- ⑤ 鍋に煮汁の材料を入れ煮立て④と米粒を入れて中火で 30 分ぐらい煮る。
- ⑥ ⑤の米粒が柔らかくなったら、鍋から取り出して盛り付ける。

★いかゲソの酒蒸し・からし酢味噌かけ

材料 4人分	
いかの足	4 ぱい分
酒	適量
きゅうり	1 本
干しわかめ	少々
(からし酢味噌)	
白みそ	大 2
酢	大 2
砂糖	大 1
練りからし	小 1

作り方

- ① 鍋にイカの足を入れ、酒を振りかけて蒸し煮にする。
- ② きゅうりは蛇腹切りにして塩を少々振り、しばらく置く。
- ③ きょうりは水分をしぼる。
- ④ 干しわかめは水に漬け、ザルに上げて水分をしぼる。
- ⑤ からし酢味噌を作る。
- ⑥ 盛り付けた後⑤をかける。

★野菜たっぷり味噌汁

材料 4 人分	
じゃがいも	1 個
人参	1/4 本
玉ねぎ	1/4 個
オクラ	2 本
だし昆布	5 cm
バトウだし	大 1
味噌	30g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参はイチヨウ切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切りくし切りにする。
- ④ オクラは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に水 800cc を入れ、①②③を入れて煮る。
- ⑥ 柔らかくなったらだし昆布とバトウだしをいれる。
- ⑦ 味噌を入れて味を調える。