



★いかめし

材料 4人分	
剣先イカの小	8杯
もち米	1/2カップ
爪楊枝	8本
山椒の葉	適量
煮汁 -----	
生姜	30g
みりん	60cc
薄口醤油	60cc
酒	60cc
だし汁	700cc

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 もち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、口にゲソを少しだけ差し込み楊枝で止める。
- 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。



★バトウのムニエル・野菜ソースかけ

材料 4人分	
バトウの切身	4枚
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
ニンニク	少々
オリーブ油	大1
野菜ソース -----	
トマト	1/2個
玉ねぎ	少々
ピーマン	1/4個
醤油	小1/2
オリーブ油	小1
酢	小1
トマトケチャップ	小1
塩	少々
マッシュポテト -----	
じゃが芋	150g
牛乳	50cc
バター	5g
塩・こしょう	少々
コンソメ	少々

作り方

- ① バトウの皮目に包丁を入れておく。
- ② 塩こしょうをしてしばらく置く。
キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ③ 全体に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れニンニクを入れて弱火で香りを出す。ニンニクを取り出す。
- ⑤ バトウの皮目を下にして中火で焼く。
- ⑥ 皮がパリッとしてきたら裏返して弱火でじっくり焼く。
- ⑦ 焼きあがったら皿に移しておく。
- ⑧ 野菜ソースを作る。
- ⑨ トマトは湯剥きをして1cm角に切る。玉ねぎはあらみじん切りにして水にさらし辛味をとり、キッチンペーパーに包んで水気を絞る。
- ⑩ ピーマンは5mm角に切る。
- ⑪ 全ての材料を合わせる。
- ⑫ マッシュポテトを作る。
- ⑬ じゃが芋をレンジで加熱する。又は茹でる。皮をむき、つぶす。
- ⑭ 全ての材料を加えて混ぜ合わせる。

★バトウの刺身

材料 4人分

バトウの切身	4切れ
刺身のつま	-----
人参	
キャベツ	
大葉	
貝割れ菜	

作り方

- ① バトウの背の部分を使う。皮をひく。
- ② 薄いそぎ切りにする。
- ③ 刺身のつまを作る。

★バトウ入り炊き込みご飯

材料 4人分

米	2合
バトウの身	片身
塩・酒	少々
バトウのあら	適量
だし昆布	
人参	1/3本
ごぼう	1/3本
干し椎茸	3枚
生姜	少々
醤油	大2
みりん	大1
酒	大1
塩	少々

作り方

- ① 米を洗う。
- ② バトウを食べやすい大きさに切り、塩、酒を振り置く。
- ③ バトウのアラを湯とうして臭みを取る。
- ④ 人参、ごぼうはさがきにする。
- ⑤ 干し椎茸は水に戻して薄く切る。
- ⑥ 生姜は千切りにする。
- ⑦ 炊飯器に米・調味料・水・野菜等・バトウの身・バトウのあら、だし昆布をのせてスイッチを入れる。

★バトウの吸い物

材料 4人分

バトウの切身	8切れ
薄口醤油	大1/2
酒	小2
塩	少々
みょうが	
かぼす	
だし汁 (600cc)	-----
バトウのあら・だし昆布	

作り方

- ① バトウのあらとだし昆布でだし汁を作る。
- ② バトウを食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁を鍋に入れ沸騰したらバトウを入れる。
- ④ 調味料を加える。アクがあればとる。
- ⑤ 味を調える。
- ⑥ みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。