



## 「イカワタ入りホイル焼き」(4~5人分)

### 材 料

イカ	1杯
ベーコン	2枚
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
きゃべつ	2枚
しめじ	1/2パック
パプリカ	1/4個
A しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩、こしょう	各適量
パセリのみじん切り	適量
七味唐辛子	適量

- 作り方
- 1 イカはさばいてワタを袋から取り出し、Aと合せてワタソースをつくる。  
口ばしと目を取り除いておく。
  - 2 身は半分に切り、さらに1cm中に切る。足は長い部分の吸盤を取り除き2本ずつに分けて、長さを2等分に切る。エンペラも食べやすい大きさに切る。
  - 3 じゃがいもは7~8mm厚さのいちょう切りにして、きつとゆでておく。玉ねぎとパプリカも7~8mm中に切り、きゃべつはざく切りにして、しめじは小分ける。  
ベーコンは2cm中に切っておく。
  - 4 アルミホイルを25cm角に切って2と3をのせ、合わせたワタソースをかけて包み、オーブンで15分~20分焼く。
  - 5 焼き上がった4を開いてパセリのみじん切りを散らし、お好みで七味唐辛子をふる。

### コメント

じゃがいもをゆでておくことで加熱時間を少なくします。

アルミホイルから汁漏れすることがあります。2重にするか一度トレーにのせてからオーブンにかけると良いです。



## 「砂糖を使わない切り干し大根の煮物」 (4～5人分)

### 材 料

切り干し大根・・・・・・・・・・1パック (40g)

油揚げ・・・・・・・・・・1枚

しょう油・・・・・・・・・・大さじ2

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

- 作り方
- 1 切り干し大根はさっと洗って、2カップの水に漬けて15分くらい戻したら汁けをしぼり、残ったもどし汁はとっておく。
  - 2 油揚げは湯をかけて油抜きをし、縦半分に切った後さらに細切りにする。
  - 3 鍋にごま油を熱して切り干し大根を炒めたらもどし汁と油揚げ、しょう油を加えて沸騰後中弱火で10分煮る。

### コメント

切り干し大根が持っている自然な甘みを活用した煮物です。

戻し時間はお好みで！長い時間もどすと生の大根の食感に近くなります。



## 「大根ツマを使った大根もち」 (4人分)

### 材 料

刺身用大根のツマ	80 g (ざく切りしておく)
A 干し海老	4 g
干しいたけ	2枚
焼き豚	30 g
B 上新粉	120 g
片栗粉	10 g
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ2
しいたけと干しエビのもどし汁	100 cc
こしょう	少々
サラダ油	適量
C (ポン酢しょうゆ、ラー油)	

- 作り方**
- 1 Aの干し海老はみじん切りに、干しいたけと焼き豚は粗みじんに切っておく。
  - 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して1を炒める。
  - 3 ボウルにBを入れて合わせる。
  - 4 小鍋に大根ツマと水100ccを入れ、沸騰したら3に加えて混ぜる。
  - 5 耐熱皿にラップを敷き、4を流し入れてさらに上にラップをかけ、電子レンジに4分かけて取り出し、冷蔵庫で良く冷やして四角く切る。
  - 6 フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、5を色よく焼いて皿に盛りCをつけていただく。

### コメント

レンジにかけて白い部分が残っているようであれば、上下を返してさらに1分位かける。

良く冷やすと切り易くなります。包丁油を塗ってから切ると包丁に付きにくいです。



## 「イカすみコーンピラフ」 (炊きやすい分量で4～5人分)

### 材 料

米	2合
イカすみ	1本
コーン缶	小さめ1缶 (実と汁を分けて汁を残しておく)
A コンソメ顆粒	小さじ1/3
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ1
パセリのみじん切り	適量

### 作り方

- 1 コーン缶は実と汁を分けて汁の分量を計量する。
- 2 米は洗って少し控えめの水を計量して30分おいた後、1の汁の分量だけ水を取り出し代わりにコーン汁を加える。
- 3 イカすみに切れ目を入れてしごくようにして2に加え、A入れて軽く混ぜ、普通に炊く。
- 4 炊き上がったピラフにコーンを加えて混ぜ、器に盛り付けてパセリのみじん切りを散らす。

### コメント

イカすみのうま味とコーン汁の甘さでコンソメ顆粒は通常の1/3で十分です。

水の量はいつもより控えめが美味しくなるポイントです。

イカすみをしごく時は手が黒くなるので、気を付けて！