

<いか>

刺身・焼き・揚げ・煮物・塩辛・干物など実に多彩である。

日本は世界第一のイカ消費国であり、その消費量は世界の年間漁獲量のほぼ2分の1(2004年現在 約68万トン)とも言われている。また、イカの一つであるスルメイカは、日本で最も多く消費される魚介類である。栄養的には、脂質が少なくたんぱく質やビタミンEが豊富なヘルシーな食品である。

**\*イカをまるごとゆでて使うと便利!、柔らかい!\***

1. いかを胴体とげそに分ける。
2. 鍋にいかが入る程度の水を入れる。
3. 加熱して胴体が丸く膨らんだらお湯からあげる。(約3分半)

**\*いかの肝和え**

材 料	2人分
まるゆでするめいか	2杯
いかの肝	2杯分
オリーブ油	小2
にんにく	ひとかけ
しょうゆ	大1
酒(白ワイン)	大1
味醂	大1

1. いかをまるごとゆでる前に肝を袋から出し、しょうゆ・酒・味醂を混ぜてよくかき混ぜておく。
2. フライパンにオリーブ油を入れてにんにくのみじん切りを弱火で香りが出るまで炒め、1.を加えて木べらでかき混ぜてひと煮たちさせる。
3. まるごとゆでたいかを輪切りにして2.で和える。



**\*韓国風いか炒め**

材 料	2人分
まるゆでするめいか	2杯分
人参・玉ねぎ・長ネギ	各 40g
ごま油	小2
<b>ヤンニョムジャン</b> (韓国家庭料理調味料)	
長ネギ	1/3本
おろしにんにく	1かけ分
生姜汁	小1
すりごま	大1
しょうゆ・酒	各大1
砂糖	小1
コチュジャン	大1
ごま油 (唐辛子)	大1 適宜

1. ヤンニョムジャン(韓国家庭料理調味料)を作る。  
長ネギはみじん切りにしてボールに入れ、ここにおろしにんにく・生姜汁・すりごま・しょうゆ・酒・砂糖・コチュジャンを入れよく混ぜてからごま油を加える。
2. 1.にまるゆでするめいかを漬けておく。
3. 人参・玉ねぎは薄切り、長ネギは斜め切りにする。
4. フライパンにごま油を熱し人参・玉ねぎの順に炒め、人参に火が通ったら長ネギを加え2.のヤンニョムジャンに漬けたいかを汁ごと入れてサッと炒め火を止める。

\*

