



1人前
132キロカロリー

イカフエ(イカの韓国風さしみ)

生活習慣病予防の味方 イカ



指導 上村 泰子
(料理研究家)



イカは、良質のたんぱく質が豊富なのにカロリーや脂肪が少ないという、カロリーや脂肪のとりすぎに悩む現代人にはうれしい食材です。おまけにビタミンEや亜鉛、ナイアシンも含み、とくにタウリンの宝庫です。

タウリンはアミノ酸の一種で、私たちの身体では、筋肉、心筋、ひ臓、肺、脳、骨髄などに多く存在して、血中コレステロールの減少、貧血の予防、強心作用、血圧の正常化、肝機能の活性、糖尿病の予防などに効果があるとされ、気になる生活習慣病を予防するためにも、上手に利用したい食材です。

材料(4人前)

- | | | | |
|--------|-------|---------|--------|
| イカ | 小4杯 | ③(合わせ酢) | |
| 米 | 2カップ | 酢 | 大さじ6 |
| 枝豆 | 100g | 砂糖 | 大さじ2 |
| にんじん | 1/3本 | 塩 | 小さじ2 |
| いりごま | 大さじ2 | ④(甘酢) | |
| 青じそ | 4枚 | 酢 | 大さじ3 |
| 甘酢しょうが | 適宜 | 水 | 大さじ3 |
| ①水 | 360cc | 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 | 塩 | 小さじ1/2 |
| ②昆布 | 10cm角 | | |

作り方

- ①イカはエンペラ、足、ワタを取って皮をむき、熱湯でさっとゆでて冷水につけ、すぐに水気を切って③の甘酢につけておく。足とエンペラは5mm角に切っておく。
- ②米は炊く30分前に洗い、④を加えて普通に炊く。③の合わせ酢を用意しておき、ご飯が炊きあがったら合わせてすしめしをつくる。
- ③にんじんは皮をむいて3~5mm角に切つてゆで、枝豆もゆでてうす皮をむく。
- ④すしめしにイカの足とエンペラ、にんじん、枝豆、いりごまを混ぜ、①のイカの汁気をふいて、胴の中に詰める。
- ⑤④を7mm幅くらいに切り、青じそをしいた器に盛り、甘酢しょうがをそえる。

1人前
493キロカロリー



イカの印籠ずし

材料(4人前)

- | | |
|----------|--------|
| イカ | 1杯 |
| ちんげん菜 | 2株 |
| レタス | 3枚 |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| グリーンアスパラ | 3本 |
| きゅうり | 1本 |
| みょうが | 2個 |
| すりごま(白) | 小さじ2 |
| 豆板醤 | 小さじ2 |
| 甜面醤 | 小さじ2 |
| ごま油 | 大さじ2 |
| ①酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |

作り方

- ①ちんげん菜は葉を1枚ずつはがしてゆで、軸を縦半分に切る。グリーンアスパラは長さ3cmに切り、ゆでて縦半分に切る。
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、長ねぎは長さ4cmの細切りにして水にさらし、みょうがは縦半分に斜め薄切りにし、水にさらす。
- ③イカはエンペラ、足、ワタを取り、胴の部分の皮をむいて開き、きれいに洗って長さ4cm、幅5cmに切る。
- ④①を混ぜてタレをつくる。
- ⑤野菜とイカを混ぜ合わせ、④のタレをかけ、すりごまをふる。



旬の話・旬な話題

世界に約500種といわれるイカの仲間ですが、食用にされるのは20種くらいといわれています。そのうち日本近海でとれるスルメイカやヤリイカは、いまがまさに旬です。とくに漁獲量の多いスルメイカは、春から初夏にかけムギイカと呼ばれ親しまれています。

新鮮なイカの見分け方は、目が黒々として、胴が茶褐色で弾力があること。吸盤に触れると吸いつくような感じがします。調理のコツは、加熱しすぎると硬くなりやすいの

で、新鮮なものを選んで、「手早く」を心がけます。下準備が苦手という人もいるようですが、新鮮なイカなら、足をそっと引けば内臓も一緒にきれいに抜けすし、皮も一気にツルリとはがれます。皮がつかみにくいときは、ふきんやキッチンペーパーを利用するとよいでしょう。

トロリ、シコシコ、ジワーッと甘いとしたての新鮮なイカは、生ならツヤツヤ半透明、さっとゆでれば純白。色までおいしい夏・涼メニューを作りましょう。