

漬けて焼くだけで屋台の味

主菜

イカのつけ焼き

所要時間：25分
(べったり時間 10分)

材料 (約4人前)

スルメイカ	4杯
しょうゆ	大きじ2
みりん	大きじ2
砂糖	小さじ1
しょうが・にんにく	各チューブ 2cmほど

作り方

1. イカの胴体からワタを取り外して軟骨をとり、胴体とゲソに切り分けたら(裏面参照)水できれいに洗い、水気を軽く拭く
2. イカの胴体に 1 cm間隔で切り込みを入れて味を沁みやすくする
3. チャック付きの袋にイカと調味料を入れて全体を軽く揉みこんで、冷蔵庫で15分～一晩漬け込む(長いほど甘みがる)
4. フライパンにイカを並べて弱めの中火にかけて両面焼く
- (5.残ったワタはホイルに入れて火を通して肝醬油にしても…)

栄養価 (1人前)

熱量(加り-)：103kcal たんぱく質：15.2g 塩分：1.4g

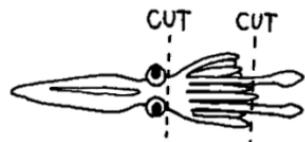
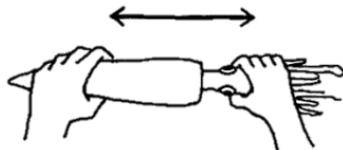
イカをさばいてみよう！

スーパーの鮮魚コーナーで頼むとさばいてもらえますが、たまにはお子さんと一緒にさばいてみませんか。



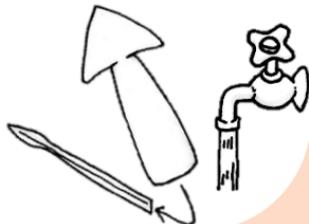
①イカの胴体とワタがくっついている部分を指で引き離す

②エンペラの部分と目の下辺りを持ってゆっくりと引き離す



③目の下と長い脚を切り離して、くちばしを裏から押し出して手で取る

④胴体に残った軟骨を引き抜き、流水で中とゲソを洗って、食べやすい大きさに切る



BBQ や焼き肉などでも！

5月～9月に旬を迎えるスルメイカは、日本で最もたくさん食べられているイカです。

今年は夏祭りなどでの飲食ができませんので、夏休み中にでもこのイカ焼きで、屋台の味を簡単におうちで味わってみてはいかがでしょうか。

その他に漬けておいたイカを切ってお好み焼きや焼きそばなど入れて使えます。

イカは栄養たっぷり

イカは高タンパク質低脂質の食材です。さらにスルメイカはアミノ酸スコアが100と良質のタンパク質とされています。また、肝臓の働きを促すタウリンも豊富に含まれているので、大人のお酒のお供にも♪