



茹ゆで

茹でるだけ

材料

ヤリイカ	中2ハイ	付け合わせ	お好みのもの
塩	小さじ2	ポン酢	お好みで
水	500cc	いろいろ (カイワレ大根)	

作り方

1. ヤリイカは、流水でさっと洗う
2. 沸騰した塩水で、吹きこぼれないように4~5分煮込む
3. 中まで火が通ったら、ざる等で水切りする
4. お好みで付け合わせを作る。ヤリイカを茹でた後の鍋で、さっとゆでられるものがお手軽です。(ホタテの子や、わかめ、ちくわなど)
5. お皿に盛り付けて出来上がり

超簡単おさかなレシピ

Let's cook!



ヤリイカ編



紙包み蒸し
しゃぶしゃぶ
塩ゆで



ヤリイカは柔らかくて甘みが強いイカです。ワタが小さいので、丸ごと調理しても気になりません。ツボ抜き(内臓と透明の軟甲を抜いて墨袋と胃袋や目玉をとる)をして、内臓とゲソを胴体に戻すときれいな料理ができます。挑戦してみてください。

下北地域県民局農林水産部「令和3年度食育活動実践プロジェクト」

制作：合同会社むつつのたね むつ市海老川1町 3-15

協力：むつ水産事務所

レシピや料理教室、イベント情報等をお届けします⇒

友だち追加





紙包み蒸し

レンチン

材料 (2人分)

ヤリイカ 小2ハイ
エノキ お好みの量
にんじん お好みの量
いろいろ (小ねぎ)

<生姜みそ>

味噌 大さじ1
みりん 大さじ1/2
日本酒 大さじ1/2
しょうが(すりおろし)1/2片

作り方

1. ヤリイカは、さっと水洗いして、水気を拭きとっておく
2. 生姜みそを混ぜ合わせる (お好みの味噌で)
3. にんじんを短めの千切りにし、えのきもにんじんと同じくらいの長さに切る。(一緒に包むものはお好みで)
4. クッキングシートにヤリイカを置き、2と3を乗せて包む
5. 電子レンジで2~3分加熱して完成 (ヤリイカの大きさによる)



しゃぶしゃぶ

しゃぶしゃぶ

材料 (お好みの量)

ヤリイカ・ねぎ・しめじ
生わかめ、まつも など

だし昆布 10cm 位
ぼん酢

作り方

1. ヤリイカの下処理 (ツボ抜き) して、軽く水洗いする
2. ①胴体の背中側にゲソと胴体がつながって部分があるので、指で外し、内臓と一緒にゲソを引っっこ抜く
②胴体についている透明のビニール状のペン(軟甲) を取る
③ゲソに付いている墨袋、胃袋、目玉等を取り除く
3. お好みの野菜などを食べやすい大きさに切る
4. 鍋にお湯を沸かし、しゃぶしゃぶして、ぼん酢でお召し上がりください。(あらかじめ、昆布を入れておくとよいです)