

## イカの照り焼き レシピ

給食のいか料理は、保育所の園児から中学生まで人気メニューに名前が挙がります。

イカは、弾力性もありよく噛むことができる食材です。また、海水の味があるため、シンプルな味付けでもおいしく食べられます。家庭では、煮物、揚げ物、蒸し物、パスタなど様々な料理に活用ができます。

イカの照り焼きは、お祭りの屋台や夜店を思い出させるような香りが感じられて、食欲をそそります。

### <材料> 4人分

スルメイカ（1はい）	300g
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1/2
料理酒	大さじ1/2
三温糖	小さじ1
油（オリーブオイル）	大さじ1



### <作り方>

- ① イカは胴から足とワタを抜きだし、胴は皮をむいて切り開き、両面に格子の切り目を入れて一口大に切る。足は、ワタ、目、くちばし、吸盤を除き食べやすく切る。
- ② ①に④の調味料を混ぜてからめて、10分程度漬けて味をなじませる。  
(ジッパー付きの袋に魚と④を入れてもみこんで、漬けてもよい)
- ③ ②に油大さじ1をまぶし、樹脂加工フライパンや焦げ付かないアルミホイルで両面を焼く。



スルメイカは春から秋、ヤリイカは冬から初夏が旬です。小型のホタルイカは春が旬です。

イカは、低カロリーで良質なたんぱく質や脂質を含みます。また、血液中の悪玉コレステロールを減少させるエイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸、疲れを回復させるタウリンを含むことも特徴です。