



いかのわた煮

旬のいかを味わい尽くせます

今月のおすすめレシピ



[1人分]
エネルギー...189kcal
食塩相当量...2.7g

いかのわたのうまみが染み込んだ一品です。冷めてからもう一度温めて食べると、より味が染みておいしくいただけます。するめいかの旬は夏から秋です。今回紹介するわた煮の他に、胴はいかめし、足(ゲン)はホイル焼きにするのもおすすめです。

～いかの下処理～

- ① 足をつかんでゆっくりとわたを引き抜く。
- ② 軟骨を引き抜く。
- ③ 胴の中と足を流水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る。

作り方

- ① するめいかは、わたと軟骨を取り除き、胴、足ともにブツ切りにする。いかのわたは別にとっておく。大根は乱切りにする。
- ② 鍋を温め、木べらなどでいかのわたを押しつぶしながら、香りが立ってくるまで弱火で乾煎りする。
- ③ ②の鍋に大根を入れ、大根がひたひたになるくらいまで水を加えて煮る。
- ④ 大根に半分ほど火が通ったら、Aの調味料を加えて味付けし、さらに煮る。
- ⑤ 大根が柔らかくなったらいかを加え、再度汁がふつふつするくらいまで軽く煮る。お好みで七味唐辛子を入れ完成。

材料(4人分)

するめいか...2杯(約600g)
大根.....1/3本(300g)
酒.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ3
砂糖.....大さじ1

A

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線 236)



主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは...15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チーム名(学校名)

長部ブルーオーシャンズ

種目 軟式野球

団員10人

監督 菊地 亮二 さん

チームスローガン わらいだましい 笑魂

キャプテンからのコメント

気仙小学校
さくち あおま
菊地 蒼馬 さん
(5年)



県大会ベスト4を目指して日々の練習を頑張っています。普段からあいさつや練習中の声出し、応援の際の声を大きくすることを意識して一生懸命元気に取り組んでいます。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた 6月号 (No.1190) の印刷経費は1部 115,872円(税抜き)、発行部数は7,250部です。