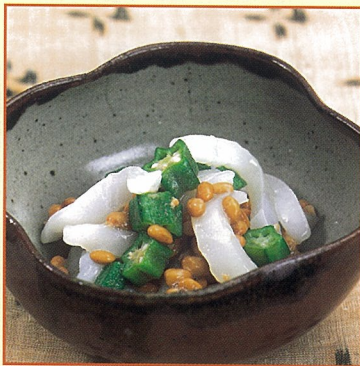


沖縄の野菜とソデイカでおいしいレシピできました!



いかの納豆 おくら和え

材料(4人前)

ソデイカ(刺身用)…200g
オクラ……………5本
納豆……………2パック

- ①イカは長さ3cm、厚さ5mmのたんざく切りにします。
- ②オクラは洗ってヘタを除いてゆで、冷水に浸して水気をとり1cm位の小口に切ります。
- ③ボールに①のイカと②のオクラと納豆を加えてお好みで味付けして和えます。



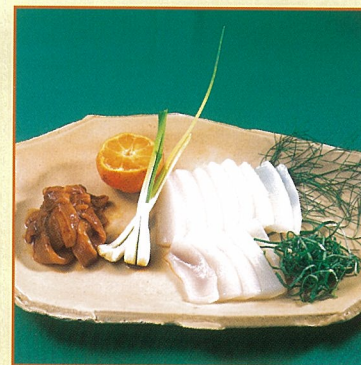
いかのウコンマリネ

材料(4人前)

ソデイカ(刺身用)…300g
玉ねぎ……………1/4コ
紫キャベツ……………1枚
ニガナ……………3枚
シママス(塩)……………適量
こしょう……………適量
粉ウコン……………大さじ1
水……………100cc

- ①イカはカノコに切り目を入れて1.5cmの角切りにします。
- ②鍋に①のイカを入れ100ccの水を入れ火にかけます。途中でウコン、塩、こしょうで味付けしながら中火で水分が蒸発するまで煮込みます。
- ③玉ねぎ、キャベツ、ニガナはきれいに洗って、細かくせん切りにして水にさらした後、ザルにあげておきます。
- ④①～③までの材料を容器に盛り合わせてシークワースードレッシングをかけます。

シークワースードレッシング
シークワースー果汁…3個分
シママス……………小さじ1/2
さとう……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ1



いかのさしみ シークワサー添え

材料(4人前)

ソデイカ……………200g
赤みそ……………大さじ2
④[シークワサー果汁…100cc
島ラッキョウ……………小3本
サクナ(長命草)…大1枚
シークワサー生果…1コ

- ①イカ半分(100g)は、さしみ用に切り皿に並べます。
- ②残り半分はせん切りにして④のドレッシングで和えます。
- ③容器に①の切り身と②のみそ和え、細かくきざんだサクナ、島ラッキョウ、シークワサーを取り合わせて盛り付けます。

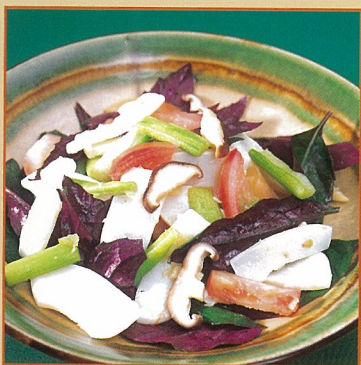


いかとゴーヤーの かきあげ

材料(4人前)

ソデイカ……………200g
④[ゴーヤー……………100g
島ニンジン……………50g
シママス(塩)……………小さじ1
たまご……………1コ
小麦粉……………1カップ
揚げ湯……………適宜

- ①イカは厚さ5mmのたんざく切りにして、さっと洗って軽くぬめりを除き、少量の塩で下味をつけておきます。
- ②ゴーヤーはタテ2つ割りにして、中のワタを取り除いて、うすく小口切りに、ニンジンはせん切りにします。
- ③ボールに下処理した④を入れて、続いて卵、塩を加え軽く混ぜます。
- ④③に小麦粉を振り入れながら混ぜ合わせ好みの大きさにまとめて油(180℃)で揚げます。

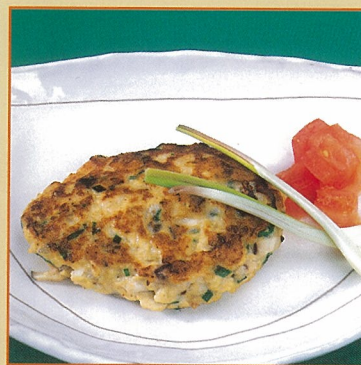


いかのニンニクソース 温サラダ

材料(4人前)

ソデイカ……………200g
生しいたけ……………大3枚
甘無地(ズイキ)…3本(70g)
トマト……………1コ
ハンダマ(水前寺菜)…葉10枚
ニンニク……………4かけ
シママス(塩)……………小さじ1
こしょう……………適量
シークワースー果汁…大さじ2
酢・オリーブオイル…各大さじ2

- ①イカ、しいたけをそれぞれ厚さ5mmの短冊切りにする。ズイキは皮をむいて長さ3cmに切り、さっと塩ゆでしてさます。トマトは拍子切り、ハンダマは葉を一口大にちぎり、にんにくは皮をむいてみじん切りにします。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを加え、こがさないように炒め、香りが出た頃に生しいたけ、シママス、こしょう、酢、イカの順に加えて炒め、仕上げにシークワースー果汁を加え、冷やしておきます。
- ③容器に②とズイキ、トマト、ハンダマを盛り合わせます。



いかげそと 豆腐のハンバーグ

材料(4人前)

ソデイカげそ……………200g
豆腐……………200g
ニンニクの葉……………株3本
生しいたけ……………2枚
白みそ……………大さじ2
卵……………1コ
片栗粉……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1

- ①げそは一口大に切り、さっと湯洗いをしスピードカッターでつぶします。
- ②豆腐はつぶしてザルに入れ水分を取り除きます。
- ③ボールに①のげそと②の豆腐、みじん切りした生しいたけとニンニク葉、卵、片くり粉、白みそを加え混ぜ合わせて、お好みの形にします。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ、裏表を返しフタをして、蒸し焼きして仕上げます。

ソテイカ創作料理
レシピ紹介!

ソテイカ餃子

- ・キャベツ、にら、にんにく、タマネギなどをみじん切りにカットする
- ・ソテイカミンチを混ぜ合わせる
- ・砂糖・醤油・ごま油などでお好みの味付けをする
- ・餃子の皮に包み通常の餃子と同じ要領で焼く

ソテイカ創作料理
レシピ紹介!

ソテイカがんも

ソテイカのすり身、お豆腐、野菜を混ぜて揚げる

ソテイカ創作料理
レシピ紹介!

ソテイカステーキ

- ・ 柵切りされたソテイカに切り込みを入れる
- ・ 砂糖や塩を溶かした冷水で一晩冷蔵庫で漬け込む
- ・ 水分を拭き取り、お好みによって塩・コショウをふる
- ・ 強く熱したフライパンで焼き付ける
- ・ ポン酢またはステーキソース等でお召し上がりください