

美味いよ！ずか



今月の食材は イカ

横須賀では、1年を通じてさまざまなイカ（スルメイカ・ヤリイカ・アオリイカ・コウイカなど）の水揚げがあり、3月ごろは種類がそろった時期といわれています。目が黒くはつきりと澄んでいて、全体に透明感のあるものが新鮮です。



地産地消ショップの
プロの料理人が紹介

おやつ・おつまみにオススメ！
アレンジも多样！

イカとたくあんの お好み焼き

【材料（2人分）】

- イカ 40^g_{グラ}
- たくあん 40^g_{グラ}
- 小麦粉
- 大さじ山盛り5杯
- 卵 1個
- 水 80cc
- サラダ油 適量
- ソース 適量
- マヨネーズ 適量
- 青のり 適量
- かつお節 適量

「イカのドーナツ」

- ① ワタ（内臓）抜き↓口・目玉取り↓軟骨抜き↓エンペラ（イカの胴についている三角形のヒレの部分）取り↓皮むき

「お好み焼き作り」

- ② イカとたくあんをマッチ棒2本分くらいの幅に千切りする。
- ③ 小麦粉・卵・水を合わせて生地を作り、②を入れる。

※余った天ぷらの衣液に

プロの料理人から一言

たくあん以外に、しば漬けや野沢菜を使ってもおいしくできます。お好みで長ねぎを細切りにしてトッピングしてもOK。

ニラと白菜を加え、ごま油で焼くとチヂミ風になります。

- 少し小麦粉を加えても生地になります。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を弱火で片面2分くらいずつ焼く。

「仕上げ」

- ⑤ 皿にのせ、ソース・マヨネーズを塗り、青のり・かつお節をかけて出来上がり。

担農林水産課 ☎（822）8298

