



ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

いか飯

1人分約220kcal

イカは軟らか、中はもちもち



北海道名産のいか飯が簡単に。こつはたっぷりの煮汁でゆっくり煮込むこと。そして、中の詰め物は7分目までにすることです。イカは煮ると縮む、逆に餅米は膨らむからです。おいしい煮汁なので好みでこんにやく(他にゴボウ、ダイコン)と一緒に煮てみました。

材 料 (4人分)

スルメイカ…大2杯(小3杯)(600g)	こんにやく……………1枚(250g)
餅米……………約1/2カップ	つまようじ……………2本
A	
水……………4カップ	
砂糖……………大さじ2	
みりん……………大さじ2	
酒……………大さじ2	
しょうゆ……………大さじ3	

作り方

- (1) 餅米は洗い、水に約1時間浸す。ざるにあげ水気を切る。
- (2) イカは足を引っ張り、はらわたを引き出し、胴の軟骨を取り除く。
- (3) 足は5mm長さに切る。こんにやくは1cm弱の短冊切りにする(好みで手綱こんにやくを作る)。
- (4) (1)にイカの足を混ぜ、胴に詰める(7分目までにする)。
- (5) Aを温め、(4)とこんにやくを入れ、沸騰したらあくを取り、ふたをして、中火で時々イカを返しなが、約30分煮る。ふたを取り煮汁を掛けながら、約20分煮て照り良く仕上げる。
- (6) イカは冷めてから、1cmの輪切りにする。器に盛り煮汁を掛ける。

サケのミルクスープ

1人分約350kcal

手軽にお魚・野菜もたっぷり



手軽なサケをたっぷりの好みの野菜と一緒に煮て、バター、牛乳を加えた、マイルドな味のスープ。季節の野菜を何でも合わせて、栄養のバランス良く。魚の癖はみそを入れると消えます。これから寒さに向かって作りたい、体を温めるスープです。

材 料 (4人分)

サケ(うす塩)……………2切れ	バター……………大さじ2
ジャガイモ……………3個	牛乳……………2カップ
ネギ……………1本	みそ……………大さじ2
サイインゲン……………約10本	固形スープのもと……………2個
スイートコーン(粒)……………1カップ	塩・こしょう……………各少々

作り方

- (1) サケはひと口大に切る。酒少々(材料外)を振る。
- (2) ジャガイモは5mm厚さの、半月切り、ネギとインゲンは4cm長さのぶつ切りにする。
- (3) 鍋にバターを溶かし、(2)のジャガイモを炒める。湯2カップ(材料外)とスープの
- (4) サケ、ネギ、インゲンを入れて、3~4分煮る。牛乳とみそを入れ、塩、こしょうで調味し、沸騰の直前で火を止める。スイートコーンを入れ、盛る。