

本日、6月5日(水)は「世界環境デー」です!



スルメイカ

「真(ま)イカ」の愛称で道産子に親しまれるイカ。生で食べるほか煮物・焼き物・干物などさまざまな食べ方ができます。

旬のイカ、まるごと「エコうまレシピ」!!

「エコうまレシピ」で
おいしいエコライフを

毎日の食卓では、地球に優しくおいしいものを味わいたいです。そこでお勧めしたいのが「エコうまレシピ」です。これはエコでうまい(美味い・上手い)レシピという意味で、旬の食材を使い、普段なら捨ててしまいがちな部分も無駄なく活用したり手際よく簡単に作ることで、地球に優しくエコにつながります。

今回は北海道で活躍する管理栄養士の山崎さんが、これからの時期に旬を迎えるスルメイカ(真イカ)を使った「エコうまレシピ」を紹介。みなさんもぜひ「エコ」で



レシピ考案
管理栄養士
山崎 ひとみさん

株式会社フィンノ代表。光塩学園女子短期大学食物栄養科卒業。病院の管理栄養士として、自ら吟味した地元産産物を使用した給食の提供や栄養指導、レシピ作成など幅広く活

切って、炒めるだけ! 簡単中華風炒め

イカとアスパラと
姫竹の中華風炒め



胴体

材料(4人分)

- [A]・長ネギ…1/2本 ・ニンニク…2片 ・生ショウガ…大さじ2
- [B]・スルメイカ…2杯 ・アスパラ…8本 ・姫竹…8本
- ・ごま油…大さじ4 ・塩コショウ…少々 ・酒…大さじ2 ・豆板醤…大さじ2
- ・鷹の爪…適量 ・味の素^{KK}丸鶏がらスープ…小さじ2

- 作りか
- ①イカを格子状に飾り切りしてくし切りにし、アスパラ・姫竹ははす切りにする。
 - ②[A]をみじん切りにし、中火でごま油を熱して炒めて香りをつける。
 - ③[B]を入れ強火で炒め、「丸鶏がらスープ」・塩コショウを入れて味付けする。
 - ④火が通ったら、酒・豆板醤を入れて水分を飛ばす。皿に盛り付けて鷹の爪を散らして完成。

エコうまポイント!

皮も使う&
残った部分を
他の料理に活用!

普段捨ててしまいがちなイカの皮もそのまま使うため、皮を取る手間が省けて無駄なく食べられます。また、胴体部分以外のゲソ・わた・耳部分は、塩辛などに活用。捨てる部分を



イカの塩辛
ゲソ・わた・耳

イカをまるごと楽しめる!
他にもこんな「エコうまレシピ」!



イカ全身と残りの野菜を使う!
イカのバエリア
全身



新鮮なうちとヒリ辛味で楽しむ!
イカの刺身
山わさびのせ
胴体

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®

今回
使用したのは
コチラです!



「味の素^{KK} コンソメ」
固形21個入箱
「ほんだし[®]」
120g箱

「味の素^{KK} 丸鶏がらスープ」
50g袋
丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した本格的な鶏がらスープの素です。鶏だしの鍋や炒めものなど様々な料理をおいし



「味の素^{KK} 丸鶏がらスープ」
50g袋

「エコうまレシピ」とは…

味の素^{KK}は、「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素^{KK}の登録商標です。

ホームページでは他にも「エコうまレシピ」を紹介しています!

エコうまレシピ

「エコうまレシピ」の3つのポイント

- ① 「旬」の食材を選ぼう!
- ② 食材をムダなく活用!
- ③ 手際よく、簡単に!