

呼子のお母さんたち直伝!! 旬のヤリイカ DE 「エコうまレシピ」®

呼子のお母さんたち直伝!!

つくって
みよう!



呼子町地域婦人会のみなさん

初夏から秋にかけて唐津・呼子で水揚げされるヤリイカは、佐賀を代表する食材。食を通して呼子をアピールする呼子町地域婦人会のみなさんは「呼子のイカは捨てる所がない」と、旬のヤリイカを余すところなく使った「エコうまレシピ」を紹介。きょう6月5日は世界環境デー。おいしい地元の食材を残さず食べることがエコにつながります。

材料 (4人分)

- イカ.....1杯(200g)
胴、げそ、ひれの部分を食べやすい大きさに
- タケノコ.....150g
5mm幅に切る
- ホウレンソウ.....100g
2cm幅に切る
- パスタ.....400g
- 「ほんだし®」.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ2
- 塩、こしょう、黒こしょう.....適量
- ニンニク.....1かけ



「エコうま」ポイント

イカは皮付きで、下ゆでも不要で手間要らず。イカ本来の旨味とコクが増し、調理も簡単です

作り方

- 1 タケノコは下ゆしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにしたニンニク、タケノコ、イカ、ホウレンソウの順で炒める。
- 3 2に「ほんだし®」をふりかけてよく混ぜる。
- 4 3にゆであがったパスタをからめる。
- 5 塩、こしょう、黒こしょうをふって出来上がり。



会長の谷口繁美さん



**レシピ★その①
イカとタケノコの和風パスタ**

胴、げそなどヤリイカの部位と地元産のタケノコをふんだんに使った和風パスタ。イカとタケノコの相性は抜群で、パスタと絡めるだけでイカのプリプリとした食感と旨味を味わえます。

胴

呼子のイカは捨てる所なし!

**レシピ★その②
イカ墨リゾット**

イカ墨を使って簡単イタリアン!

墨袋

わた袋 (きも)

**レシピ★その③
イカの塩辛**

イカは皮付きのまま。イカの旨味がより増します。

「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 手順よく、簡単に!

エコうまレシピ 検索

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。

**レシピ★その④
げその天ぷら**

げその部分はイカの旨味がいっぱい。水洗い後にしっかり水気を拭き取り、打ち粉をして水跳ねを防ぎましょう。ひと口サイズにするのがコツ。食べやすいだけでなく、衣も付きやすく調理も簡単!

あし (げそ)



「ほんだし®」120g箱



「味の素KK コンソメ」固形21個入箱



「味の素KK 丸鶏からスープ」50g袋