

市場だより

naana ver.5



「WAになって踊ろう」
by V6

♪ Wo～オ オ～ さあ 輪にして つめよう
ララララ～ イカ飯できるよ～ ♪



「イカのさばき方」は、ホームページ「市場だより」Vol. 2に詳しく載せてます。

イカにも簡単～【イカ飯】の作り方



今回は、「スルメイカ」使ってます。
「イカ」の味を堪能するにはもってこいですが…
やっぱり「ヤリイカ」がおススメ
断然、食べやすいです。



①～イカをさばく～

胴と足を引き離す。
料理教室では、結構うまくいって「やるじゃん私」状態でしたが…
家ですると、**確実に「スミ袋」を破れる私**。なぜだろう??

②～詰める～

胴のなかに
1/3強の量を詰める。(箸で奥まで詰めましょう。)
※**詰めすぎ厳禁**



具の中身は「もち米」「イカのゲソ」「そうめんコンニャク」

写真は、どれも白く写るので、違いが判りにくいですが「ゲソ(足)」と「そうめんコンニャク」(※Vol. 23で紹介しました)はみじん切りにね!



ここを「つまようじ」で縫い止めにします。

★カロリーダウンのため、使ってみました。
「コンニャク入り」と「コンニャクなし」の両方を作り食べ比べてみましたが、どっちがどっちか判別しづらいぐらいで、大量に入れない限り、味には影響ないです。
※「もち米」は、といで1時間ぐらい水につけ(詰める前には)ザルにあげ、よく水きりしておく。

③～煮る～

(昆布だし)

まず、イカがつかるぐらいのたっぶりの「だし汁」で煮る。
煮立ったら、弱火にして20分ぐらい下煮をする。
次に、イカの胴が充分膨れたら、火を止め、イカを取り出す。
下煮の「煮汁」を、さっとアミでこし、その「煮汁」と「酒」を**7:3**の割合で鍋に入れる。(イカがつかるぐらい。)調味料も入れる。
最後に、下煮したイカ飯も入れ、火にかける。
沸騰直前にトロ火にして、30分ぐらい煮詰める。



食べるときは、もう少し小さく、食べやすく切り分け、よ〜くかんで食べましょう。

<調味料の目安>

だし汁(煮汁)	190cc
酒	80cc
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2

イカの大きさ、数で違ってきます。必要に応じて、増減してください。
※薄味に仕上がります。
物足りない方は、煮汁を煮詰めてかけて召し上がってください。

イカの旨みがひきたつ一品作ってみてはイカが〜



「イカ飯」とワンプレートに盛り付けてもGoodな【ナスのゴマソースがけ】



④器に「ナス」「みょうが」「大葉」を盛りつけ、「ゴマソース」をかける。



9月1日号の市報の表紙を飾った「ナス」も「なす紺」の色鮮やかな、おいしそうな「ナス」でしたね。「なす紺」の色素成分は「ナスニン」と言います。(そのまま「ゆるキャラ」になれそうな、かわいらしい呼び名ですね。)



この「ナスニン」、実は「ブルーベリー」や「赤ワイン」に含まれることで有名な「ポリフェノール」の一種である「アントシアニン」の一種です。なんだか、判るような判らないような説明ですが…
要は、「ポリフェノール」と同じように、**抗酸化作用**があり動脈硬化などの**生活習慣病の予防**、さらに、**老化やガンの予防効果**も期待されている、すばらしい成分なのです。

※一般に「ナスのアク」と呼ばれる「クロロゲン酸」、これも、「ナスニン」と同様に、**抗酸化作用**をもつ「ポリフェノール」の一種です。長時間、水につけてしまうと、せっかくの「ポリフェノール」が溶け出てしまいます。水にさらすのは「色止め」のためだけにしましょう。(な～んだ、ひと手間はぶいていいんだ。ヤッホ～ィ！)



効能をたっぷり含んだ、一番良い時期(“旬”の時期)を「美味しそうな見た目」で教えてくれる。自然の食べ物って、本当にすばらしい！！

私：『やっぱ、おいしそうな物は食べなきゃね～』
子：『また、天高く、ママ肥える秋になるのね。』
ん～～ ま～ イッカ…

「イカ飯」作ってる合間に**楽勝**で作れます。

①「ナスのヘタ」を取り、縦半分に切って、さっと水にさらす。水けを切り、ペーパータオルを敷いた耐熱皿に並べてラップをかけ、**電子レンジ(600W)**で**約4分**、チンする。
※けっこう水分が出るので、ペーパータオルは2枚重ねで。



②そのまま、少し蒸らして食べやすい大きさに切る。軽～く絞って、冷蔵庫で冷やす。(お好みで)



「みょうが」「大葉」は好みの切り方で。

※「ゴマソース」があまったら「キュウリのステック」etc.で食べてね～！

③「ゴマソース」を作る

練りゴマ(白) 大さじ2 に
砂糖 大さじ2と1/2
醤油 大さじ2
酒 大さじ1
酢 大さじ1
すりゴマ 大さじ2
を加え、よく混ぜ合わせる。



10月の感謝デーは
13日(土) 9時～おおむね12時まで
お待ちしております。



9月は「小学生お魚料理レシコンテスト」の**募集期間**です。詳しくはホームページをご覧ください。



～大分市公設地方卸売市場～