



ベビーホタテの炊き込みご飯と いがめんち

はっち開催の「暮らし学アカデミー」(昨年6月)で紹介した、地元食材を使って簡単に作れる栄養満点メニュー！

ベビーホタテの炊き込みご飯 【材料(分量:4人分)】

米…2合(約300g) 酒…大さじ1
ベビーホタテ…100g 酒…大さじ1(臭み取り用)
ニンジン…50g(1/3本)
コンブ…2g
しょうゆ…大さじ2



【作り方】

- ①米を洗って2合分の水を入れて炊飯器にセットし、大さじ4の水を捨て、コンブを入れて30分ひたす。その後、酒大さじ1としょうゆ大さじ2を入れてかき混ぜる。
- ②水洗いしたベビーホタテの水気を切り、酒大さじ1を振りかけて臭みを取る。
- ③ニンジンを千切りにする。
- ④①に②③を入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったらコンブを取り出し、全体をふっくら混ぜて完成。

いがめんち 【材料(分量:4人分)】

いか…2杯(約200g) こしょう…少々
タマネギ…100g(1/2個) 片栗粉…大さじ4
卵…1個 小麦粉…大さじ4
ニンジン…50g(1/3本) 油…適量
塩…小さじ1/4



【作り方】

- ①いかの胴からワタを引き抜いて軟骨を取る。水でよく洗い、キッチンペーパーなどで水気をしっかりふき取る。
- ②胴と耳と足を粗めにきざみ、片栗粉をまぶす。
- ③タマネギを5mm角、とニンジン1mm角くらいのみじん切りにする。
- ④ボウルに②③を入れ、卵、塩、こしょう、小麦粉を加えて混ぜる。
- ⑤油を180℃に熱し、④をスプーンですくって揚げる。
- ⑥ひっくり返しながらかつね色になるまで揚げ、油から取り出して完成。

Point

ベビーホタテの炊き込みご飯

・表記の倍の分量で作るときは、米4合のうち1合をもち米にすると、おこわのようなもちもちとした食感になります。

いがめんち

・いかをきざむ際は、フードプロセッサーを使うと簡単にできます。ある程度形が残るようにすると、おいしくできます。



あおもり野菜ソムリエの会
なかむらりょうこ
会長 中村陵子さん