

むつ市のうまは日本一!

スルメイカ



イカの町・むつ市大畑で獲れる新鮮なスルメイカは、コリコリとした歯ごたえ、甘さが絶品です。お刺身はもちろん、その淡白な味わいはどんな味付けにもなじみ、料理の幅が広がる食材です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

■ …旬

■ …流通

■ 産品問い合わせ先：大畑町漁業協同組合
TEL 0175-34-4111

■ 制作：むつ市産業創造課
TEL 0175-22-1111

【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



むつ市のつまは日本-!

むつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

ムチュラン六つ星★レシピ

イカ団子のあんかけ



材料(4人分)

- スルメイカ…4はい
- 卵…1個
- タマネギ…半分
- 万能ネギ…緑の濃い部分数本
- ナガイモ…10cm
- ゆでたホウレン草の茎…少々
- シイタケ…2枚
- ニンジン…1/4本
- ダシ用昆布、かつお節
- 水とき片栗粉…大さじ2杯
- 塩、酒、醤油…少々

作り方

1. スルメイカの下ごしらえをします。イカは、足と内臓を胴体から抜き、エンペラ(鰭ひれ)も取り除き、ていねいに皮をはぎ、5cm角くらいの大きさに切り、酒、塩を振っておきます。足とエンペラ(鰭ひれ)は別の料理に使用します。
2. 野菜の下ごしらえをします。タマネギ半分はみじん切りにします。ニンジンは桂むきにし、さらに千切りにします。シイタケもせん切りにします。万能ネギ数本は1cmくらいの長さに切っておきます。ナガイモは皮をおき、すりおろしておきます。
3. イカのすり身をつくります。水分をふき取ったイカ、タマネギ、万能ネギ、卵を、ミキサー(スピードカッター)にかけます。何回かスイッチを切り、荒いすり身を作ります。これにすりおろしたナガイモを加えて再びスイッチをいれ、固さを調節します。
4. あんをつくります。昆布とかつお節で濃いめにダシをとり、塩と醤油で薄く味をつけます。これに、千切りのニンジン、シイタケを加え、火を通し、水とき片栗粉でとろみをつけます。
5. イカ団子をゆでます。両手と大さじを水でぬらし、大さじ1杯程度のすり身を、両手でなめらかに形作り、2番だしで芯までゆでます。これをくりかえします。2個ぐらいやると、手の滑りが悪くなるので、再び大さじと両手を水でぬらし、くりかえします。
6. 盛り付けます。イカ団子3個程度を器に入れ、4で作っておいた熱いあんをかけ、彩りとして、ゆでたホウレン草の茎を天盛りにします。