



【ホタルイカの釜揚げ】

材料

生鮮ホタルイカ・味噌・砂糖・酢・ポン酢各適量

作り方

生鮮ホタルイカを冷水で軽く洗い、沸騰した湯の中に30秒以上入れて、ふっくら紅色になれば食べごろ。アツアツを酢味噌、ポン酢等でお召し上がりください。(あくはこまめにすくってください。)

■ホタルイカの味・栄養は？

ホタルイカの身はあっさり淡泊な味。一方内臓はうま味成分の一つであるアミノ酸が多く甘みが強いので、沸騰した湯で30秒以上加熱して、はらわたごと味わうととりわけ美味しい。

内臓には**ビタミンA、E**がウナギなみに豊富で**カロリーは半分以下**。低脂質で**EPA、DHA**の比率も高く健康に良い食材です。

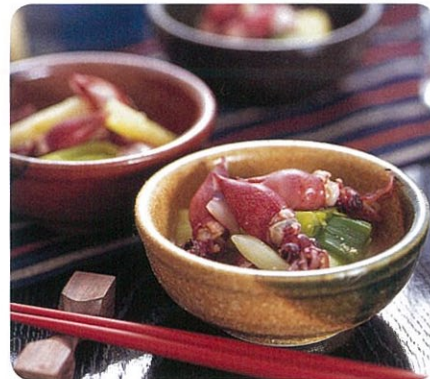
※生では決して食べないで下さい。



【ホタルイカのゆで方】

生鮮ホタルイカを冷水で軽く洗い、沸騰したお湯に塩を多め(海水程度)に入れ、ホタルイカを入れて軽く混ぜながら、再沸騰してから中火で約1分(吹きこぼれないよう注意)、ふっくら紅色になったらザルに移し冷水に浸ける。

完全に冷えてから平ザル等に広げる。(余熱が残ると色が悪くなり、味にえぐみが出る。)あとは、酢味噌、ポン酢等で召し上がるもよし、ご家庭で様々な料理に挑戦してください。



【ホタルイカのぬた】

材料 / 4人前

茹でホタルイカ20尾・青ネギ3本・みそ・砂糖・酢各適量

作り方

- ①青ネギは茹でて2~3cmの長さに切る。
- ②調味料を合わせて、茹でホタルイカと①を入れて混ぜ合わせる。

ホタルイカを甘辛風味で召し上がれ

ホタルイカの佃煮



材料 4人前

茹でホタルイカ1kg・土しょうが40g
砂糖180g・みりん70cc・酒70cc・醤油130cc

作り方

鍋で調味料を煮立て、ホタルイカと千切りしょうがを入れて煮汁が少なくなるまで弱火で煮詰める。

栄養素(1人前あたり)

エネルギー	514 kcal
蛋白質	46.4 g
脂質	7.4 g
炭水化物	56.6 g
ナトリウム	2652 mg
食塩相当量	6.7 g
コレステロール	950 mg

1日平均所要量に対する百分率

食物繊維	0.2 g	1%
カルシウム	64 mg	11%
鉄	3.3 mg	30%
ビタミンA	4750 IU	250%
ビタミンB1	0.53 mg	55%
ビタミンB2	0.80 mg	72%
ナイアシン	6.3 mg	42%
ビタミンC	0 mg	0%
ビタミンE	1.1 mg	12%

手軽にできる季節の小鉢

ホタルイカのぬた

材料 4人前

茹でホタルイカ20尾
青ネギ3本・みそ・砂糖・
酢各適量

作り方

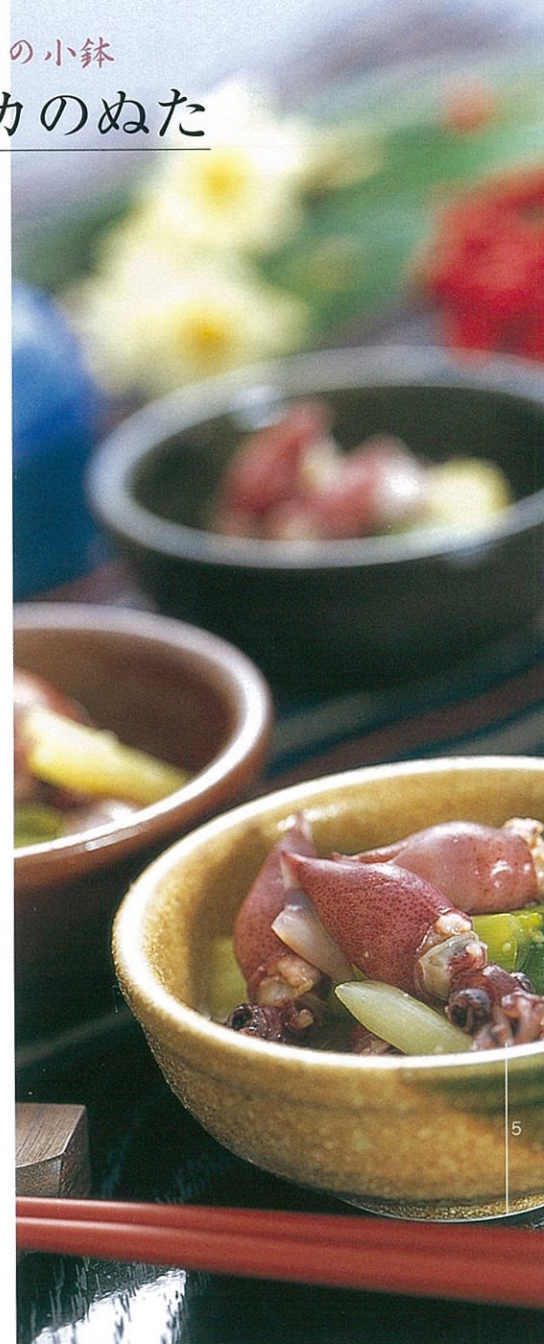
1. 青ネギは茹でて2~3cmの長さに切る。
2. 調味料を合わせて、茹でホタルイカと1.を入れて混ぜ合わせる。

栄養素(1人前あたり)

エネルギー	38 kcal
蛋白質	4.7 g
脂質	0.8 g
炭水化物	2.6 g
ナトリウム	158 mg
食塩相当量	0.5 g
コレステロール	196 mg

1日平均所要量に対する百分率

食物繊維	0.1 g	1%
カルシウム	8 mg	1%
鉄	0.4 mg	3%
ビタミンA	475 IU	25%
ビタミンB1	0.05 mg	5%
ビタミンB2	0.08 mg	7%
ナイアシン	0.6 mg	4%
ビタミンC	0 mg	0%
ビタミンE	1.1 mg	12%



材料 **4人前**

茹でホタルイカ160g
人参小1/2本・玉ねぎ1個
ピーマン1個・小麦粉・卵
・天ぷら油各適量
塩・コショウ少々

作り方

1. 茹でたホタルイカに塩、コショウをする。
2. 人参、玉ねぎ、ピーマンは、細切りにする。
3. 小麦粉、卵、水で天ぷらの衣をつくり、1.と2.をざっくり混ぜ、油で揚げる。

ホタルイカのかき揚げ

季節の野菜と一緒に揚げれば栄養満点!

栄養素(1人前あたり)

エネルギー	273 kcal
蛋白質	10 g
脂質	22 g
炭水化物	21.2 g
ナトリウム	1275 mg
食塩相当量	3.2 g
コレステロール	174 mg

1日平均所要量に対する百分率

食物繊維	1.9 g	10%
カルシウム	30 mg	5%
鉄	0.7 mg	6%
ビタミンA	850 IU	44%
ビタミンB1	0.14 mg	15%
ビタミンB2	0.17 mg	15%
ナイアシン	1.3 mg	8%
ビタミンC	13 mg	26%
ビタミンE	7.8 mg	11%



ホタルイカのちらし寿司

大切なあの人にはちょっとおしゃれなおもてなし

材料 **4人前**

すしめし4皿分・茹でホタルイカ
(茹でた後、二杯酢に30分程度漬けたもの) 32尾
調味した人参・しいたけ適量
錦糸卵適量・紅しょうが少々

作り方

1. すしめしに、細切りした人参、しいたけを混ぜる。
2. 皿に1.を盛り、茹でホタルイカ、錦糸卵、紅しょうがを飾って盛る。

栄養素(1人前あたり)

エネルギー	377 kcal
蛋白質	15.6 g
脂質	4.8 g
炭水化物	63.8 g
ナトリウム	614 mg
食塩相当量	1.5 g
コレステロール	278 mg

1日平均所要量に対する百分率

食物繊維	1.1 g	6%
カルシウム	31 mg	5%
鉄	1.5 mg	14%
ビタミンA	843 IU	44%
ビタミンB1	0.17 mg	18%
ビタミンB2	0.37 mg	33%
ナイアシン	2 mg	13%
ビタミンC	1 mg	2%
ビタミンE	2.4 mg	26%