

ヤリイカと春菊のごま和え



淡泊な味のイカをごま和えにすると香ばしさやコクが加わりま
す。春菊は香りが良いものですが、青菜ならなんでも代用でき
ます。イカをサッとゆでるのがコツです。

 所要時間 20分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

ヤリイカ	1杯
春菊	1把
トマト	1/2個
【A】	
だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
練りごま	大さじ2

下ごしらえ・準備

イカは手で胴体と足をはなし、胴体の中骨を取り、皮を
むきます。足は目や口を切り落とします。トマトは1cm
角に切ります。



歯ごたえがあって刺身が美味しいヤリイカですが、軽く火を通すと甘みが際立ってまた
違った味わいが楽しめます。イカやタコは高たんぱくで低脂肪なのでダイエット向き。
軟体動物に豊富に含まれるタウリンは、血圧の調整やコレステロールの排出、肝機能改
善や視力の維持に関わっているそうです。

作り方

- 1 下ごしらえしたイカをサッとゆでて、胴体は縦に切って
から短冊切りに、足は食べやすい大きさに切ります。
- 2 春菊をゆでて、3～4cmの長さに切ります。
- 3 【A】を合わせてイカ、トマト、春菊を和えます。