

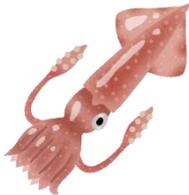


学校給食レシピ紹介



両津学校給食センターから、『佐渡産いか』を使用した「いかのかりん揚げ」のレシピを紹介합니다。佐渡ではこの時期「するめいか」がたくさん獲れます。夜の海に漁り火を照らしていかを集め、「とんぼ」と呼ばれる針で釣りあげます。かりん揚げの由来は、見た目がお菓子の「かりんとう」に似ているためつけられました。甘じょっぱく味付けして高温の油でからっと揚げた「いかのかりん揚げ」は、給食の人気メニューのひとつです。佐渡の夏の味覚をぜひご自宅で作ってみませんか？

いかのかりんあげ



- ◆材料(4人分)  マークは佐渡産です。
-  いか … 200g (1杯約300g)
短冊or輪切り
 - ・ おろししょうが … 5g (小さじ1)
 - ・ しょうゆ … 15g (大さじ1杯)
 - ・ みりん … 15g (大さじ1杯)
 - ・ 上白糖 … 6g (小さじ1杯)
 - ・ かたくり粉 … 適量 (約50g)
 - ・ 揚げ油 … 適量

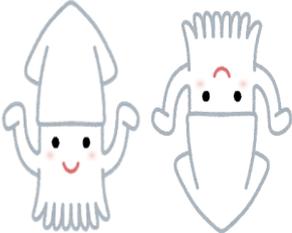
◆作り方

- ① いかを切って、おろししょうが・しょうゆ・みりん・上白糖で下味をつける(10~15分くらい)。
- ② 下味が付いたいかにかたくり粉をまぶし、高温の油でカラッと揚げる。

◆コツ・ポイント

- ・ いかを揚げる時は生の状態ではなく、「半解凍状態」で揚げると、油が跳ねずにきれいに揚げられます。
- ・ 油で揚げる時はかたくり粉をたっぷりつけると、食感がよく、美味しく揚げられます。

✕ ○ ◆ひとくちメモ ~ 意外と知らない「いか」の体の正しい向き ~



いかは上から順に大きな頭、目と口、10本の腕を持っているように描かれますが実はこれは間違いで、大きな頭のように見える部分は内臓を含む胴体です。三角のヒシの部分は「エンペラ」と呼ばれ、泳ぐ際に方向を決める舵の役割をしています。体の真ん中あたりに頭があります。