



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol 函館のイカとおぼろ昆布を使った焼きイカ飯

16 大漁!! 函館ぎゅーっといさりびメシ

函館大妻高等学校調理クラブの坂本志音さん(3年)、山田南那さん(3年)、板谷海咲さん(3年)が考案したアイデアレシピをご紹介します。



イカ飯

- 【材料】6人前
- 冷凍イカ 6ハイ
 - 大根 1/3本
 - 玉ねぎ 1個
 - 濃口しょう油 100ml
 - 酒 200ml
 - うるち米 1.5合
 - もち米 0.5合
 - ベビーホタテ 50g
 - おぼろ昆布 20g
 - 卵白 2個分
 - 昆布 適量

【作り方】

- ①大根と玉ねぎをすりおろす
- ②すりおろした①にしょう油と酒を加え、イカを一晩漬け込む
- ③うるち米ともち米を合わせ、細かく切ったイカゲソと4等分にしたベビーホタテと昆布を加えて炊く
- ④炊き上がったご飯にメレンゲを混ぜる
- ⑤メレンゲを混ぜたご飯を②で漬けたイカに詰め、ようじで留める
- ⑥220度のオーブンで10分焼く
- ⑦皿にソースを丸くのぼし、その上に食べやすい大きさに切った焼いたイカ飯をのせる

豆乳ソース

- 【材料】6人前
- 豆乳 400ml
 - 白みそ 45g
 - バター 5g
 - 米粉 30g
 - ピザ用チーズ 80g
 - ズッキーニ 適量
 - なす 適量
 - にんじん 適量
 - とうもろこし 適量
 - オリーブオイル 適量

【作り方】

- ①鍋に豆乳を入れ沸騰直前まで温める
- ②白みそを溶き、バターを加える
- ③チーズを加え、米粉で濃度をつけたら漉しておく

■夏野菜の処理

- ①ズッキーニ、なす、にんじんはあられ切りにし、オリーブオイルで炒める
- ②とうもろこしはゆでて粒にばらしておく
- ③豆乳ソースに①と②を入れ温める

One point

炊いたご飯にメレンゲを加えることでイカにご飯が詰めやすくなり、さらに焼き上がったイカとご飯に隙間がでずばらくなります。