

一夜干いか



本品は国産するめいかの一夜干です。

うす塩で仕上げてありますので、酒の肴に、ご飯のお供にどうぞ。

- 焼く：さっと焼いて、お好みの大きさに切って、マヨネーズ等でお召し上がりください。
- 炒める：バターやサラダ油でさっと炒めて、お召し上がりください。
- 揚げる：ころもをつけて、天ぷらでお召し上がりください。

明治37年創業の新潟中央水産市場が直営する「落食堂」料理人が教える 手軽なアレンジレシピ2022Ver

一夜干いかと野菜の炒め物



材料

・一夜干いか	1枚
・ピーマン	4~5個
・エリンギ	100gくらい
・酒	大さじ1
・サラダ油	適量
・塩	少々
・こしょう	少々

※画像はイメージです。

- ① ピーマンは種を取って細切り、エリンギは食べやすい大きさに薄切りにする。
- ② 一夜干いかは胴と足に分け、適当な大きさにカットする。
- ③ フライパンに油を入れて中火にかけ、ピーマンを先に炒める。
- ④ エリンギと一夜干いかを加え炒め、酒を回し入れて更に炒める。
- ⑤ 塩・こしょう等で味を整える。材料に火が通ったら出来上がり。

※お好みで材料に人参やシメジ等を加えてもおいしくいただけます。

※サラダ油の代わりにバターを使用してもおいしくいただけます。

simple is best

ご家庭にある調味料だけで簡単にできます🍴



フレッシュライン新潟

TEL : 025-285-0976

韓国風ピリ辛炒め



※画像はイメージです。

材料

・一夜干いか	1枚
・酒	大さじ1/2
・豆板醤	大さじ1/2
・にんにく（チューブ）	小さじ1
・めんつゆ	大さじ1と1/2
・サラダ油	適量

流行りの韓国風

しっかりとした味付けだからお弁当にもGOOD🍴



- ① 一夜干いかは胴と足に分け、食べやすい大きさにカットする。
- ② フライパンに油を入れて中火にかけ、一夜干いかを炒める。
- ③ 全体に油が馴染んだら酒を回し入れる。
- ④ 豆板醤、にんにく、めんつゆを加えて更に炒める。水分が無くなったら出来上がり。
※お好みでマヨネーズをつけてもおいしくいただけます。

一夜干いかと玉ねぎのかき揚げ



※画像はイメージです。

材料

・一夜干いか	2枚
・玉ねぎ	3～4個
・揚げ用油	
A	
・てんぷら粉	1カップ
・水	1カップ
・お好みでマヨネーズ	適量

食感も楽しめる

玉葱のあまみと、いかの旨味があいまって絶品🍴



- ① いかを適当な大きさにカットする。
- ② 玉ねぎは薄切り（幅0.5～1cm位）に切る。
- ③ Aをボールに入れ天ぷら粉を作り、①・②を混ぜる。
※隠し味でマヨネーズを入れると美味です
- ④ 適温の油（180℃位）で揚げる。
お玉等に材料を適量とり静かに油に入れて、ある程度固まったらひっくり返す。
両面に火が通れば出来上がり。