

# 一夜干いか

本品はうす塩で仕上げてありますので、  
新たに調味料を加えなくても美味しくお召し上がりいただけます。



楽しみ方  
いろいろ

## 焼く

さっと焼いた後  
お好みの大きさに切り  
マヨネーズ等を添えて

## 炒める

バターやサラダ油で  
お好きな具材と  
さっと炒めて

## 揚げる

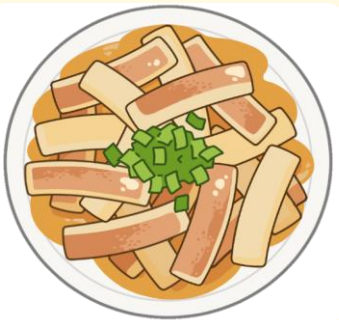
衣をつけて  
天ぷらやフライで  
からっと揚げて

< フレッシュ産地直送便 > の社員全員が美味しい！と感じた

## 超お手軽アレンジレシピ



バターポン酢が  
相性バツグン♪  
簡単おつまみ！



### バターポン酢炒め

#### 材料

- 一夜干いか …………… 1枚
- バター …………… およそ大さじ1
- ポン酢 …………… 大さじ2
- カットねぎ …………… 少々

#### 作り方

- ① 一夜干いかを短冊切りにする（下足はほぐしておく）。
- ② フライパンを中火で熱し、バターを入れ溶け始めたら一夜干いかを入れ、炒める。  
一夜干いかに火が通ったらポン酢をひとまわしかけ、全体を軽く炒める。
- ③ カットねぎを加え、軽く混ぜ合わせたら火を止め完成。



難しい工程なし！  
いかめしの風味を  
お手軽に♪



### いかめし風・炊き込みご飯

#### 材料

- 一夜干いか …………… 1～2枚
- 米 …………… 2合
- 水 …………… 米の規定量
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 醤油 …………… 大さじ2

#### 作り方

- ① 米を洗い、30分以上 浸水させておく。
- ② 一夜干いかを1cm角程度に切る。
- ③ 炊飯器に米、適量の水、酒、みりん、醤油、一夜干いかを入れて炊飯する。

< フレッシュ産地直送便 > の社員全員が美味しい！と感じた

## 本格派アレンジレシピ



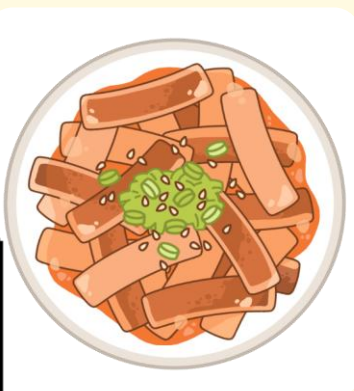
### 香り立つ 極上いかソテー

#### 材料

- ・一夜干いか …………… 1 枚
- ・オリーブオイル …… 大さじ 1
- ・にんにく …………… 一片
- ・塩 …………… 少々
- ・黒コショウ …………… 少々
- ・レモン …………… お好みで
- ・パセリパウダー …… お好みで

#### 作り方

- ① 一夜干いかを 2～3 cm 幅の厚切りにする。にんにくはスライスする。
- ② にんにくとオリーブオイルをフライパンに入れ、香りが立つまでじっくりと弱火で炒める。
- ③ 中火にしていかを加え、焼き色がつくまで焼く。
- ④ 火を止めて塩・黒コショウで味を整える。  
皿に盛りつけ、お好みでレモンやパセリを添えて完成。



### 韓国風いかコチュ炒め

#### 材料

- ・一夜干いか …………… 1 枚
- ・コチュジャン …………… 小さじ 2
- ・砂糖 …………… 小さじ 1
- ・醤油 …………… 小さじ 1
- ・ごま油 …………… 少々
- ・白ごま・刻みネギ …… お好みで

#### 作り方

- ① いかを短冊切りにする。
- ② ごま油をフライパンで熱し、  
いかを加え、焼き色がつくまで、さっと中火で炒める。
- ③ コチュジャン、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、火を弱めて全体に素早く絡める。
- ④ 照りが出たら火を止め、お好みで白ごまや刻みネギをふって完成。

ひと手間くわえて、さらに美味しく！アレンジレシピをぜひお試しください♪

