

一夜干いか

本品はうす塩で仕上げでありますので、
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

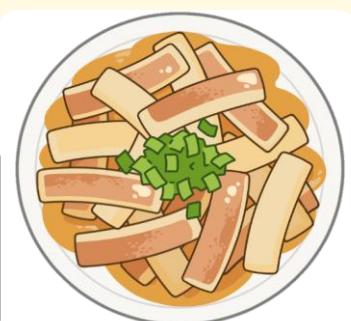
衣をつけて
天ぷらやフライで
からっと揚げて

<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

- 一夜干いかを短冊切りにする（下足はほぐしておく）。
- 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。
- 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

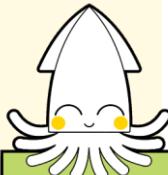
- 一夜干いか 1～2枚
- 米 2合
- 水 米の規定量
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ2

作り方

- 米を洗い、30分以上浸水させておく。
- 一夜干いかを1cm角程度に切る。
- 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



厚みが旨み！
メインのおかず
としても◎



香り立つ極上いかソテー

材料

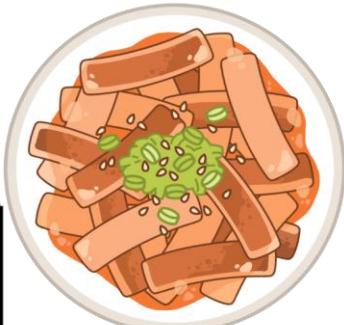
- 一夜干いか 1枚
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく 一片
- 塩 少々
- 黒コショウ 少々
- レモン 好みで
- パセリパウダー 好みで

作り方

- 一夜干いかを2～3cm幅の厚切りにする。にんにくはスライスする。
- 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。
- 中火にいかを加え、焼き色がつくまで焼く。
- 火を止めて塩・黒コショウで味を整える。
皿に盛りつけ、好みでレモンやパセリを添えて完成。



甘辛い味つけて
ご飯がすすむ！



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 好みで

作り方

- いかを短冊切りにする。
- 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。
- 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。
- 照りが出たら火を止め、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♪

