

◎ 材料（4人分）

イカ …………… 1杯
タマネギ …………… 1/4 個
塩 …………… 少々
ニンジン …………… 40g
ショウガ …………… 20g
ピーマン …………… 1 個
ミニトマト …………… 4 個

A
酢 …………… 大さじ 1
レモン汁 …………… 大さじ 1
サラダ油 …………… 大さじ 4
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々

◎ 作り方



① イカは内臓を取って胴、耳、足に分け、皮をむいてさっとゆでる。胴は輪切り、耳は一本ずつ切り分け、食べやすい大きさに切る。



② タマネギは薄切りにし、塩でもみ、水にさらして 10 分ほど置き、水気を切る。



③ ニンジンとショウガは皮をむいて千切り、ピーマンはへたと種を取って千切りにする。



④ ボールに A を入れてよく混ぜる。



⑤ ④に①、②、③を入れて、さっと混ぜ、冷蔵庫に 1 時間ほど置く。



⑥ 器に盛り、ミニトマトを添えてできあがり。

1 人前

エネルギー 173 Kcal
食物繊維 1.0 g
塩 分 0.9 g

ビールに合う一品

イカの
ショウガマリネ

文・レシビ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



夏の簡単さっぱりな一品

今回ご紹介するのは、夏にぴったり、ビールにも合う一品です。

イカの白、トマトの赤、ピーマンの緑、ニンジンのオレンジと彩りがきれいで見た目にも食欲をそそります。緑のピーマンをアスパラやキュウリ、オレンジのニンジン、パプリカ、黄色のコーンを加えたり、いろいろとアレンジできるところもお勧めです。

材料の一つの「イカ」ですが、数々から 20 歳を超すものまであり、タコと同様、不吉な生き物として、食用としない国も多くあります。日本では、食用として用いられ、世界一の消費国です。中でもスルメイカは最も多く消費され、「夏イカ」と呼ばれるように、夏の水揚げが最も多く、旬となっています。

イカの特徴は、低カロリーのうち、タウリンが豊富に含まれていることです。タウリンは、魚介類に多く含まれており、肝臓の機能を高め、動脈硬化や高血圧を予防するなどの働きがあると言われています。

調理法はお刺身、焼き物、揚げ物、煮物、干し物など多彩で、さまざまな料理に使うことができます。

また、今回の材料の一つ「ショウガ」は、魚などの生臭みを消す作用や殺菌力もあり、イカとの相性が抜群です。香りや風味付けに使うと減塩効果もあるので、うまく料理に使いたいですね。香り成分のショウガオールには効酸化作用、辛味成分のジンゲロンは、体を温めて血行をよくする働きがあります。夏の冷房による冷え対策に活躍してくれそうですね。

