

冬

イカ大根



材料（4人分）

大根	400 g	
スルメイカ	中 1 杯	
水	1と1/2カップ	
A {	砂糖	大さじ 1
	みりん	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	濃口しょうゆ	大さじ 2

【作り方】

- ① 大根は、皮をむいて2cm 幅の半月切りにする。
- ② スルメイカはわたをとり、1cm の幅の輪切りにする。足は食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根と水を鍋に入れて火にかける。沸騰したらイカを入れ、アクが出たら取り除く。
- ④ Aの調味料を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。

栄養価（1人分）

エネルギー	82kcal
たんぱく質	3.9g
脂 質	0.9g
カルシウム	30mg
塩 分	1.5g

漁業者の声



イカ

使用している愛南産の農水産物

愛南町で漁獲されるイカは、夏のスルメイカ、冬のコウイカ、アオリイカなど様々な種類があります。そして漁獲法も、一本釣りや底引き網など多様です。



イカの体は、ほとんど筋肉で出来ていて、とってもヘルシーな食材なんだぜ。