

お料理する人も応援します！

小田真規子の

旬を美味しく！ かんたん！

アイデアクッキング



-Profile-
料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

今月の旬食材

なす・するめいか

なすはたくさんの水分を含み、暑さでほてったカラダを冷ましてくれる、夏野菜の代表選手。皮の紫色の成分アントシアニンには抗酸化作用があり、また、血栓ができるのを防いだり、目の疲労を改善する効果があるといわれています。一方、一年を通して店頭に並ぶするめいかですが、「夏いか」と呼ばれるなど、夏が最も水揚げ量が多く、うまみも強く美味しくなります。するめいか以外にもあいか、やりいか、もんごういか、ほたるいかなど、食用とする種類も多いいかですが、全般的に低脂肪、低カロリー、高たんぱくという栄養食材で、豊富に含まれるタウリンは胆汁の分泌を促し、肝臓の働きを助けてくれます。



材料 (作りやすい量 2~3人分)

- するめいか 150~200g
- パプリカ(黄色) 1個(正味150g)
- たまねぎ 1/2個(100g)
- なす 2本
- 塩 小さじ1/4
- トマト 大1個(200g)
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 小さじ1/2

S&B 俺たちのおかずラー油

..... 1瓶の1/3量(約40g)

※あればイタリアンパセリ

..... 適宜

おすすめ商品

S&B 俺たちのおかずラー油(フライドガーリック入り)

フライドガーリック、アーモンド、辣醬などの「コク・香り・食感」が絶妙な、辛さ控えめ、王道のおかずラー油です。いろいろなメニューとの相性がよく、万能調味料的に「おかず」感覚でお使いいただけます。

臭いが気になる方におすすめ！

S&B 乙女たちのおかずラー油(ニンニク不使用タイプ)



昔の大地 桃吉トマト

与える水の量を極限まで減らし、収穫量よりも味を優先して栽培。糖度5.5度以上、実がギュッと詰まった味が濃いトマトです。

夏野菜のおかずラタトゥユ



作り方(25分)

いかなの下処理の時間は除きます。

約1人分 333 kcal 塩分 3.9g

いかなのさばき方 キッチンばさみを使えばカンタン! 胴の上を浮かせるように切ると、ワタを破らず上手にさばけます。

- 1 胴を開く**
いかは色の濃い方を下にして、胴の中央にキッチンばさみを入れ、先まで切る。
- 2 胴とワタを切り離す**
軟骨のついてい部分にハサミを入れ、胴とワタを切り離す。
- 3 軟骨をはずす**
いかの胴の中央にある軟骨を手で引いてはずす。
- 4 足とワタを切り離し、足を開く**
目の上を横に切って足からワタを切り離す。足は目の間にハサミを入れて開く。
- 5 足の不要な部位をはずす**
くちばし、軟骨がついていた部分を順に切り取る。
- 6 大きい吸盤を取る**
大きい吸盤をハサミで切ってははずす。

- 1**

下処理したするめいかは、長さを3等分にし、斜め2cm幅に切る。エンペラ部分はさらに縦半分に切り、斜め2cm幅に切る。パプリカ・たまねぎは2cm角に、トマトはヘタをとって3cm角に切る。
- 2**

なすは1cm幅に切り、塩を絡めておく。
アイデア
味が入るとともにアクが出にくくなり、火の通りもよくなります。

- 3**

鍋に油を加えて中火で熱し、たまねぎ・パプリカを入れ、弱めの中火で4~5分炒める。
- 4**

なすの水けをキッチンペーパーで拭いてから加え、さらに1~2分炒める。
- 5**

トマト、塩を加えてひと混ぜし、全体を平らにする。ふたをして弱火で10分煮て、ふたをはずして、いか、俺たちのおかずラー油を加え、時々混ぜながら5分煮る。

<ポイント> いかは後から加え、火を通し過ぎないようにして、やわらかく仕上げます。