

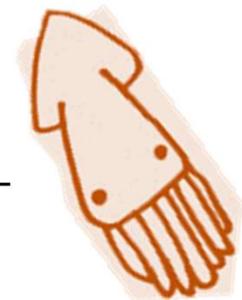


つくってみよう！ 郷土料理「いかめし」

函館短期大学 食物栄養学科
管理栄養士 伊木亜子



材料：4人分



するめいか	・ ・ ・	(中) 4 はい
もち米	・ ・ ・	120g程度
昆布だし	・ ・ ・	600cc
しょうゆ	・ ・ ・	大さじ4
砂糖	・ ・ ・	大さじ3
酒	・ ・ ・	大さじ4
みりん	・ ・ ・	大さじ4

昆布だしは多めに
とっておきます。
煮汁が少なくなった時
に加減するとよい。



作り方

1. もち米を洗い1時間程水につけてから、ざるにあげて水を切る。
2. いかは足と内臓を抜いてよく洗う。
3. 2のいかに1のもち米を5～7分目ほど入れて、口をつまようじで止める。



- 鍋に昆布だし，しょうゆ，砂糖，酒，みりんを入れ，3のいかを静かに入れて煮る。
- 強火で10分くらい煮たら，落とし蓋をして中火～弱火で30～50分、もち米に火が通るまで煮る。仕上に強火で10分くらい煮る。

※ 煮汁が少なくなったら昆布だしを足して，こげないように注意しましょう！



できあがり



みなさんも
おうちで作って
みてくださいね！



調べてみよう

1. 難易度★

「郷土料理」とはどのような料理でしょうか。調べてみましょう。

2. 難易度★★

あなたが住む地域に伝わる郷土料理について調べてみましょう。

3. 難易度★★★

あなたが住む地域の特産物・特産品について調べてみましょう。

4. 難易度★★★★

「いか」を使った料理を調べてみましょう。
和・洋・中、どのような料理があるでしょうか。

5. 難易度★★★★★

「いかめし」は北海道渡島地方の郷土料理として有名ですが、ほかにも家庭料理として伝承されている地域があります。「いかめし」を郷土料理として伝えられている地域を調べてみましょう。