



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

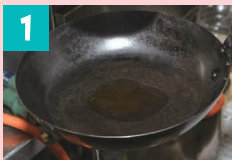
15分
程度



調理時間 1杯まるごと

- イイダコ …… 150g
- 塩 …… 少々
- ごま油 …… 小さじ1
- こしょう …… 少々
- 淡口しょうゆ …… 小さじ1

下準備 / イイダコは頭と脚を切り離し、足先を2mmほど切って眼・くちばし・墨袋を取り、たっぷりの塩でもみ洗いを2回行う。
ヌメリと汚れがなくなるまで水を換えながら4~5回すすぎ洗った後、ザルに上げてキッチンペーパーで水気をしっかり取っておく。



1 熱したフライパンにごま油を入れる。



2 イイダコを入れて強火で炒める。



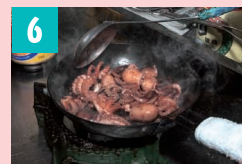
3 色が変わったなら、塩・こしょうをふる。



4 2分30秒炒める。



5 仕上げに淡口しょうゆを回しかける。



6 10秒炒めたらすぐ火から下ろす。

POINT

休みなく一気に仕上げましょう。子持ちの場合は先に頭を入れ、色が変わりはじめたら足を入れましょう。



／プリプリした食感にごま油の風味がたまらない／

イイダコの炒め物

詳しくはこちら



小麦(しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

レシピ監修：木原稔之(そうさく日本料理 DANK) / 発行：岡山県農林水産部水産課