

MARUYO SEAFOOD RECIPE

マルヨの海鮮レシピ

ほたるいか編



ほたるいかのアヒージョ

材料(2人分)

- ・ほたるいか 21匹
- ・パプリカ(赤&黄) 各1/2個
- ・オリーブオイル 150cc
- ・にんにく 5片
- ・ブロッコリー 少量
- ・鷹の爪 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1

作り方

- ①パプリカ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは茹でておく。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ火にかける。
- ③目を取ったほたるいかとパプリカを②に入れる。少し煮てからブロッコリーを入れ、塩加減を調節する。器に盛り付ければ出来上がり。



ほたるいかとオクラのピラフ風



材料(2人分)

- ・ほたるいか 21匹
- ・パプリカ(赤&黄)各1/4個
- ・たまねぎ 1/2
- ・オクラ 3本
- ・ご飯 1合
- ・バター 10g
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①ほたるいかは茹でて目を取っておき、オクラは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②パプリカ、たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ③フライパンにバター、にんにくを入れ弱火にかけ、野菜、ほたるいかを入れ軽く炒める。
- ④③の中にご飯を入れ、炒める。
- ⑤塩こしょうで味を調えて、器に盛り付ける。

ほたるいかの生春巻き



材料(2人分)

- ・ほたるいか 21匹
- ・ライスペーパー 6枚
- ・サニーレタス 適量
- ・パプリカ 適量
- ★ 豆板醤 小さじ1と1/2
- ★ 酢 大さじ1
- ★ 砂糖 小さじ2
- ★ みりん 大さじ1

作り方

- ①解凍しておいたほたるいかを沸騰しないくらいの温度で1分程度サッと塩茹でをし、冷やす。
- ②40℃くらいのぬるま湯にライスペーパーをつけ、少し固めに感じるくらいで引き上げ、乾いたまな板やよく絞ったフキンの上に乗せる。
- ③ほたるいかは目を取っておき、サニーレタス、パプリカなど好みの具材を②のライスペーパーの上に2〜3匹のせて巻いていく。食べやすいように切り、器に盛り付ける。

タレ ボールに★を混ぜ合わせる。

ほたるいかとブロッコリーのピリ辛パスタ



材料(2人分)

- ・ほたるいか 21匹
- ・ブロッコリー 1/2個
- ・パスタ 200g
- ・にんにく 2かけ
- ・オリーブオイル 100cc
- ・鷹の爪(輪切り) 小さじ1
- ・塩 小さじ2
- ・白ワイン(お好みで) 大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②ほたるいかは茹でて目を取っておく。
- ③パスタを茹でている間にフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒め、次に鷹の爪とパスタの茹で汁を入れる。
- ④強火にしてよく混ぜ合わせ、ほたるいかを入れてから塩加減を調節する。
- ⑤フライパンに茹でたパスタを入れ、具材と絡めて味が馴染んだらブロッコリーを入れる。火を止め、器に盛り付ける。

MARUYO SEAFOOD RECIPE

ほたるいか玉(かに玉風)



材料(2人分)

- ほたるいか 21匹
- 卵 4個
- ねぎ 10cm
- 水煮グリーンピース 20g
- 塩 少々
- 油 大さじ1/2

- ★ 水 100cc
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酢 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 水煮グリーンピース油 10g
- おろししょうが 少々
- 片栗粉 小さじ1

作り方

- ①ほたるいかは茹でて目を取り除き、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②卵を割りほくし、ほたるいか・ねぎ・グリーンピース・塩を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、中火にして②を流し入れる。はしで混ぜながら少し固めの半熟になったらひっくり返す。
- ④鍋に水を入れて火にかけ、★の材料を入れる。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

ほたるいかのフライ



材料(2人分)

- ほたるいか 21匹
- 小麦粉 適量
- 卵 1/2個
- パン粉 適量
- 塩こしょう 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- ①ほたるいかは茹でて目を取り除き、キッチンペーパーで水分を十分にふき取る。
 - ②①に塩こしょうをする。
 - ③袋に②と小麦粉を入れ、まんべんなく粉がつくように振る。
 - ④③に卵→パン粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ※ほたるいかは茹でてあるので、キツネ色になればOK。

番外編

ほたるいかの素干し

フライパンに油またはオリーブオイルを大さじ1杯程度入れて、素干しほたるいかをサッと揚げるだけ!!
ひと手間であちやウマ★



コレを
使いました!



今回はコレを使いました!



しゃぶしゃぶや刺身に最適!

必要な分だけ解凍できて便利!
色々なお料理にご利用できます。



ほたるいかの生食について

ほたるいかには寄生虫がいる場合がありますが、
-30℃以下で4日間以上凍結処理することで完全に死滅します。

当社では凍結処理後に出荷しますので、生食でも安心してお召上がりいただけます。生食で召上がる場合、体調の悪い方やアレルギー体質の方は内臓を取り除いてお召上がりください。

兵庫県産は安定した漁獲量があります。

