

イカリング

材 料 (4人分)

•イカ ……………3杯 •小麦粉、油 ……………適量
(A)

〔•レモン汁 ……大さじ2
•塩 ……………小さじ1
•コショウ ……………少々

作 り 方

- ① イカは内臓や軟骨などを取り除き1cm幅の輪切りにする。
- ② ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①のイカを入れて混ぜ、10～15分おいておく。
- ③ ②のイカの汁気を切り、小麦粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を熱して余分な粉をはたいてから揚げる。

プロが教える魚情報！

【由来】 イカはその巖つい(イカツイ)姿のイカをとってつけられたという説やイが白、力が堅いを意味するという説など様々な説があると言われています。イカを漢字で烏賊と書くのは、水面に浮かんでいるイカをカラスがつかうとされたときに、イカが腕を伸ばしてカラスを捕らえたという中国の言い伝えから来ているそうです。

【目利きのポイント】 肉厚で身が締まっていて、透明感のあるもの、指に吸盤が吸いつくものを選びましょう。また、背のこげ茶色の斑点が指で弾くとついたり消えたりするものは新鮮な証拠ですよ。