

イカと野菜のバター炒め

材 料 (4人分)

- イカ ……………3杯 (A)
 - ナス ……………2本
 - パプリカ ……………1個
 - バター……………10g
- | | | |
|--|---|--------------|
| | 【 | •オイスターソース |
| | | ……………大さじ1 |
| | 】 | •めんつゆ ……大さじ3 |

作 り 方

- ① イカは内臓と軟骨などを取り除き、適当な大きさに切っておく。
- ② ナスとパプリカも適当な大きさに切っておく。
- ③ フライパンにバターとナス、パプリカを入れ軽く炒め、イカと(A)を入れフタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 焦げ付きそうなら、少量の水を入れ、蒸し焼きにする。

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ばもうとしたときに、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。