



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

仁科の真イカたまご

西伊豆の仁科港で水揚げされる「仁科の真イカ」は、肉厚なスルメイカで、めたてはコリコリの食感、一晩寝かせれば濃厚な旨味が楽しめます。この食材を伊豆市「おちあいろう」の小澤豪さんに料理していただきました。



しずおか
食セレクション

仁科の真イカ
(6月～10月)



■材料【2人前】

- 仁科の真イカ／1杯
(胴[皮をむく]、肝、ゲンに切り分けておく)
- 生湯葉／60g
- 鰹だし／120cc
- みりん／60cc
- 濃口醤油／30cc
- みりん／25cc
- 卵／5個(卵黄5個、卵白2個)
- サラダ油／25cc
- 塩／ひとつまみ
- 大葉／4枚(刻んでおく)

①(合わせておく)

③のポイント 肝がなくてもおいしくできます

⑦のポイント ごはんと一緒に食べると◎

栄養価
(1人分) エネルギー:451kcal たんぱく質:29.1g 脂質:29.3g
食塩相当量:2.0g ※イカの肝は含まない
栄養価計算:県立健康福祉センター健康増進課

■作り方【所要時間:約50分】

①生湯葉を細かく刻んだら鍋に入れ、そこに①を40cc入れる。中火で熱し沸騰する直前で火を止める ②別の鍋で、1cm角に切ったイカの胴と残りの①を中火で一煮立ちさせ、常温に冷ます ③ゲソを細かく刻み、肝、みりん、卵黄3個と一緒にミキサーにかける。滑らかになってきたらサラダ油を3～4回に分けて加えながら、さらに混ぜる。最後に塩をひとつまみ ④卵白(卵2個分)をツノが立つまで泡立てメレンゲを作る ⑤③と④(③が2、④が1の割合になるように)、大葉を軽く混ぜ合わせる ⑥2つの耐熱容器にそれぞれ①(つゆは軽く切る)、②(つゆは軽く切る)、卵黄(1個ずつ)の順に入れたら、その上に⑤を(フタをするように)のせる ⑦⑥を145℃に熱したオーブンで10分焼いたら出来上がり!

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介

おざわ たけし
小澤 豪さん



熱海市出身で実家は干物店。日本料理の道へ進んだ後は伊東市「望水」や熱海市の「古屋旅館」「かんぼの宿」などで修業を重ね、2013年より老舗旅館「落合楼村上」(現「おちあいろう」)の料理長を務める。2014年に全国日本料理技能士会連合会会長賞を受賞している。

おちあいろう

伊豆市湯ヶ島1887-1

☎0558(85)0014 ☎0558(85)1015