

新鮮！おいしい！かがわのイリコ

食べて納得 イリコ料理レシピ

「イリコの天ぷら」 簡単に作れ、おつまみやおやつにぴったり

<材料> 予想外のおいしさです！
イリコ(かかけイリの煮干) 50g
天ぷら粉 大さじ3
水 大さじ2
青のり(好みにより) 小さじ1/2
揚げ油 適量



<作り方>

- ①天ぷら粉と分量の水を混ぜあわせ、好みに青のり(白ゴマなどでもよい)を加えて衣を作る。
- ②乾燥したままのイリコを①に加え、衣を全体にからめる。(衣にからめて、30分程度おいてから揚げると、より一層カリカリ感が増す。)
- ③揚げ油を170℃くらいに温め、②のイリコを揚げる。
- ④3~4分かけて、衣がカラリと揚がってきたら取り出し、油をよくきって出来上がり。

★レシピと写真提供：香川県漁業協同組合連合会 加工事業部★

「イリコ飯」 西讃地域に伝わる郷土料理 さっぱりとした味が特徴

<材料> 県産のお米、旬の野菜と一緒に作ってみよう！
米 3合 イリコ 40g
油揚げ 20g ニンジン 80g
ゴボウ 120g コンニャク 60g
サヤインゲン又はキヌサ 20g 濃口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2/3 水 540cc

<作り方>

- ①米は30分くらい前に洗っておく。
- ②イリコは頭と腹を除き、身を割る。(かえりサイズのものなら、そのまま使ってもよい。)
- ③油揚げ、ニンジン、コンニャクは短冊切り、ゴボウはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ④釜に米と分量どおりの水を入れ、③の具とイリコ、調味料を加えて炊き上げる。
- ⑤好んで、斜め切りにし軽く塩ゆでしたサヤインゲン(キヌサ)を飾りできあがり。



★レシピ提供：香川県西讃保健福祉事務所 ★写真提供：香川県農業経営課

日本人で唯一不足している栄養素、それがカルシウム。カルシウムをはじめ、鉄分、ビタミンDが豊富な「イリコ」を、食卓に上手に取り入れましょう！