

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

「海の幸おつまみ」混ぜるだけの手軽さでカルシウムたっぷり

<材料> 常備菜として、ご飯にのせてお召し上がりください

イリコ（カエリ）	30g	砂糖	大さじ1 1/2
焼きのり	全形1枚分	酢	大さじ1
かつおぶし	15g	みりん	大さじ1
塩昆布	15g	濃口しょうゆ	大さじ1
白ごま	大さじ1		

<作り方>

- ①焼のりは小さく砕いておく。
- ②調味料をあわせた中に、材料をまぜあわせる。

※イリコをさっと湯にくぐらせたり、減塩タイプの塩昆布を使ってもよい。



▽▲ 伊吹島のお母さんたちに聞きました！！普段使いのダシの取り方 ▲▽

- ①鍋に水とイリコを丸のまま入れて炊き、沸騰する前に火を止める。

(沸騰すると皮や内臓などが散るため)

- ②しばらくそのまま浸けておく。

この間に他の料理をしたり、買物に行ったりできますよ

－ アドバイス －

- ・イリコは、購入後は冷蔵庫で保存してください
- ・水1リットルに30gが目安
- ・目の裏に栄養が多いので、頭も使います。内臓が気になるなら取り除いてもいいですよ
- ・だし用には、イリコは大きいものでも小さいものでもよい
- ・大羽は、だしをとった後も佃煮にするなどでおいしく食べられます

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！