

6月
June



白イカの
華麗な美味しさ
ありました



白イカは、フードプロセッサーでふわふわのコフタ(団子)に!

白イカコフタのカレー煮

今月の恵み 「白イカ」

ケンサキイカの季節種。鳥取の白イカの身はとても繊細で柔らかく、噛むほどに広がる甘みは感動モノ。鮮度が良いものは透明感のある純白な身をしており、茹でや天ぷらなどの料理も美味しい名食材です。



旬 6月~10月

日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

白イカコフタのカレー煮 <材料>4人分

〈材料〉

- ・白イカコフタ (身の部分・500g(中2~3ハイ))
- ・みじん切り玉ネギ (大さじ3)
- ・卵 (1/2個)
- ・みじん切りシトウ (4本分)
- ・すりおろしショウガ (小さじ1)
- ・片栗粉 (大さじ1)
- ・鳥取カレーの素 (小さじ1)

★煮込み用カレーソース

- ・玉ネギ (2個)
- ・マッシュルーム (8個)
- ・ホールトマト (1/2缶)
- ・クミンシード (小さじ1/2)
- ・刻みショウガ (小さじ2)
- ・プレーンヨーグルト (200cc)
- ・ガラムマサラ (小さじ1)
- ・バター (40g)
- ・塩・コショウ (少々)

〈作り方〉

1. 白イカはミキサー等でミンチにし、白イカコフタの材料を全部混ぜ合わせる。それを16等分にして団子を作る。
2. 鍋にバターを入れクミンシード、刻みショウガを入れ、香りが出てきたら、みじん切り玉ネギを炒める。水200cc、ホールトマトをくずしながら入れ、よく混ぜ合わせたヨーグルトを加え、全体がなじんだら1とマッシュルームを加えて20分程度煮込む。
3. 2に鳥取カレーの素を入れ5分程度煮たら、ガラムマサラ、塩・コショウを加え味を整えて、できあがり。

