

平成 26 年度

JAグループ島根食推進賞

「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール優秀作品

提案者 海士町 中学生 木綿 由妃菜さん



海士風オムヤサイ

材料と分量（4人分）

トマト	100g	みそ	30g
パプリカ（赤）	20g	レタス	4枚
玉ねぎ	40g	ミニトマト	8個
たまご	4個	バター	10g
ベーコン	2枚	サラダ油	少々
なすび	30g	とろけるチーズ	2枚
ピーマン	40g	イカ	1枚

使用した地元産品 トマト、なすび、ピーマン、いか、ミニトマト、こしょうゆみそ

作り方

- ① レタス・ミニトマト以外の野菜を1cm角に切り、なすびは水にひたしておく。
- ② いかは1cm角に切り、ベーコンは短冊切りにしてバターでいためる。
- ③ ②がしんなりしてきたらトマト以外の野菜をいれためる。
- ④ ③を皿に移して、トマトと味噌を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンをキッチンペーパーでふいてサラダ油を入れる。
- ⑥ フライパンに割りほぐした卵半量（2個分）を流す。
- ⑦ たまごが固まってきたらたまごの上にあいためた具をのせる。
- ⑧ とろけるチーズ1枚をのせてたまごでまく。
- ⑨ 火を消してむらす（1分）。 ⑩ 皿に移し、レタス・ミニトマトをそえる。
- ⑪ ⑥～⑩をもう1回くり返す。



料理の工夫、アピールポイント

- ★海士の野菜をたくさん使った。
- ★ごはんにあう「みそ」をつかって作った。

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会



【イカ】

イカは、刺身はもちろん、煮付け、天ぷら、いか飯、酢物、スパゲティなど、癖がないため和・洋問わず色々な料理の素材に用いられています。

島根県で最も捕れるのは「スルメイカ」、次に多いのが「ケンサキイカ」です。この2種類で島根県で捕れるイカの約8割を占めます。

この他には、ケンサキイカに似ているけれども足の短い「ヤリイカ」、防波堤からの釣りで楽しまれている「アオリイカ」、そして大きなものでは重さが20kgを超える「ソデイカ」などがあります。「ソデイカ」は、他のイカに比べて、あまり馴染みがないようですが、実は、レストランや寿司屋で、刺身や回転寿司のネタなどとして広く利用されています。ソデイカは、身が厚くもちっとした歯ざわりが特徴で、冷凍すると甘みが増すと言われています。

隠岐地域では、「スルメイカ」のことを「マイカ」、「ケンサキイカ」のことを「白イカ」と呼びます。同じ島根県内でも出雲地方や石見地方では呼び方が違うので気をつけなくてはなりません。各地域で「イカ」がよく食べられていたために、人々から親しみをこめてその土地の呼び方で呼ばれていたのでしょう。



スルメイカ
胴長：30 cm
旬：2～4月



ケンサキイカ
胴長：30-40cm
旬：7～11月



ヤリイカ
胴長：40 cm
旬：1～3月



アオリイカ
胴長：50 cm
旬：初夏



ソデイカ
胴長：80 cm
旬：9～1月

