



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産

ソデイカ

沖縄で「セイイカ」とも呼ばれるソデイカは、マグロの次に多く漁獲されている海産物。大きいものでは体長1メートル、重さ20キロにもなります。肉厚で刺身や寿司ネタに適し、重詰料理によく用いられます。

選び方のポイント

身が肉厚で、目玉が黒々とし、吸盤が手に吸い付くようなものは、鮮度がいい証拠です。



沖縄県農林水産物販売促進協議会

ソデイカバーグ



材料(2人分)

ソデイカ (足の部位など)	200g
長ネギ	1本
生姜	1かけ
山芋	50g
卵	1/2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1

作り方

- ① イカは、フードプロセッサーでミンチにする。長ネギは粗みじん切り、山芋はざく切りにしてビニール袋に入れて麺棒で食感が残る程度に潰す。生姜はみじん切りする。
- ② ボウルに①と卵、塩、こしょう、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②をスプーンですくいながら形を整え、フライパンに並べて中火で焼き、両面に焼き目がついたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

ソデイカのペペロンチーノ炒め



材料(2人分)

ソデイカ (刺身用)	100g
にんにく	2かけ
鷹の爪	1本
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ (みじん切り)	少々

作り方

- ① イカは、細長く切る。にんにくはみじん切りに、鷹の爪は種を取って小口切りする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて火にかけ、にんにくの香りが出てきたらイカを入れてさっと炒めて、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り付けてパセリを散らす。