



沖繩縣農林水產物
吉祥物 Iisaa 君

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

食譜設計/烹飪及蔬菜專家 大城島子



沖繩家常 食譜BOOK



沖繩縣產 袖烏賊 (Sode Ika)

沖繩稱袖烏賊為「See-ika」，是沖繩的漁獲產量中僅次於金槍魚。最大的袖烏賊有1米長，可重達20公斤。由於肉質厚，適合於刺生，壽司及多層便當等料理中使用。

選擇方法

肉厚，眼珠深黑色，吸盤會吸住手便是新鮮的象徵。



沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

袖烏賊漢堡



材料 (2人份)

袖烏賊 (觸鬚等部位)	200g
長蔥	1條
生薑	1片
山芋	50g
雞蛋	半個
鹽	1/4小匙
胡椒	少許
粟粉	1大匙
油	1大匙

做法

- 1 用碎肉機把烏賊打成免治狀態，長蔥切成碎粒，山芋切成大塊後裝入塑料袋，用擀麵棒壓碎。生薑切碎備用。
- 2 將①和雞蛋，鹽，胡椒，粟粉放入盆子裡一起攪拌。
- 3 平底鍋裡放油加熱後，將②用勺子放入鍋中調整形狀，用中火加熱，直到兩面變成金黃色後加蓋用微火蒸煮。

意大利風炒烏賊 (Pepperoncino)



材料 (2人份)

袖烏賊 (刺生用)	100g
蒜頭	2小粒
辣椒	1條
橄欖油	2大匙
鹽	1/4小匙
胡椒	少許
西芹 (切碎)	少許

做法

- 1 烏賊切成細長條。大蒜切碎，辣椒取掉種子切成小片備用。
- 2 平底鍋中放入橄欖油，大蒜，辣椒加熱，等大蒜的香味出來後放入烏賊快炒，用鹽和胡椒調味。
- 3 上碟後撒上荷蘭芹。