

家

自分がやりたいことを
一つずつだいじにして
生きていきたい
中村雅俊

2
February
2026

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年2月1日発行 毎月1回1日発行 第102巻第2号

□ IE no HIKARI

特集 わたしの
もったいない
レシピ

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

健康によい &
育てやすい
野菜の種
プレゼント

農の調味料
風土に育まれた

家の光レシピ

おすすめ

イカのパエリア

～ カレーの香りが食欲をそそる
フライパンで作る簡単パエリア～

<調理> ●野本やすゆき 『家の光』2026年2月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

米(洗わない).....2合
イカ.....1杯(200～300g)
トマト(小).....1個(100g)
タマネギ(みじん切り)
.....1/4個分(50g)
レモン(くし形切り).....1/2個分
ニンニク(みじん切り).....1かけ分
パセリ(みじん切り).....適量
カレー粉.....小さじ1
A 白ワイン.....大さじ3
コンソメ(顆粒).....小さじ1
塩.....小さじ3/4
水.....360ml
オリーブオイル 塩
粗びき黒コショウ

作り方

- ①イカは下ごしらえをして、胴は1cm幅の輪切り、足はぶつ切りにする。トマトは小さめの角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1とニンニクを入れて中火にかけ、香りがたったらイカを加えて塩・黒コショウ各少々をふり、さっと炒める。イカの色が変わったらバットに取り出す。
- ③②のフライパンをキッチンペーパーでさっと拭き、オリーブオイル小さじ1を加えて中火にかけ、トマト、タマネギ、カレー粉を加えて炒める。トマトがしんなりしたら米を入れて混ぜ、Aを加える。米を平らに広げ、イカをのせる。ひと煮たちしたら、ふたをして弱火で15～20分炊く。火を止めて5分蒸らす。
- ④器に盛り、パセリをちらしてレモンを添える。

<下ごしらえ>

- a. 胴に指を入れ、胴とわたがくっついている部分を軟骨に沿ってそっと剥がし、ゆっくりとわたを引き抜く。
- b. 胴の内側にある軟骨を引っ張り、取り除く。残っている内臓を水で洗う。
- c. 墨袋がある側を上にしてまな板に置き、わたの根元を切り、わたと足に分ける。
- d. 包丁の先で目と目のあいだに浅い切り込みを入れ、くちばしと目をつまみ取る。足は包丁の背でしごいて吸盤を除く。さっと洗い、水けを拭き取る。

