

家の光

中村 雅俊

自分がやりたいことを
一つずつしたいじにして
生きていくきたい

□ IE no HIKARI

「もつわたしの
レシピ。」

特集

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

六



野菜の
プレゼント
育てやすい &
風土に育まれた
農の調味料

大正14年6月27日 第二種郵便物承認 令和8年2月1日発行(毎月1回1日発行) 第102巻第2号

2
February
2026

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. 脇に指を入れ、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. 脇の内側にある軟骨を引っぱり、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。

