



おすすめ

# 家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

エネルギー  
344kcal  
塩分1.8g  
調理時間40分



## 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～



### 材料（二人分）

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

2月号好評発売中

### 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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

