



『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

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～



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。



Twitter

ツイッター



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

おすすめ

エネルギー
344 kcal
塩分1.8 g
調理時間40分



材料(一人分)

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

家

中村雅俊

自分がやりたいことを
生きていく

2
February
2026

IE no HIKARI

食と農から
始まる。
JAグループ
ファミリー・
マガジン

特集
わたしの
もつたしの
レシピ。
わたしのない

野菜の種
健康によい &
育てられた
メント

農の調味料

六