

野村保子先生の料理コーナー

# 自然を食べる

「ナチコラルクッキング」

## イカの5色詰め

旬のイカにたっぷりの野菜と挽肉を詰めた「イカの5色詰め」はいかが。野菜はみじん切りにして挽肉と混ぜ、片栗粉をふったイカに詰めます。キャベツの蓋をして中火で蒸します。イカは低カロリーなと滋養強壮効果の高いタウリンを含むので、生活習慣病などが気になる人にもおすすめです。野菜はみじん切りにして挽肉と混ぜるので、野菜嫌いも大丈夫。蒸すことで旨味も栄養素も逃げず、自然の恵みをまるごと取り入れられます。



- 材料**
- イカ ……2/1本
  - 豚挽肉 ……100g
  - 人参 ……1/2本
  - ピーマン ……1個
  - 黄ピーマン 1/2個
  - セロリ ……1/2本
  - ショウガ汁 ……少々
  - 片栗粉 ……大1
  - 塩 ……少々
  - コショウ ……少々
  - 醤油 ……小1
  - キャベツの葉 2枚

### 作り方

- ①イカは足とワタを取り、洗って皮をむく。水気をふいて、内側に片栗粉(分量外)をふる。
- ②みじん切った人参、ピーマン、黄ピーマン、セロリに片栗粉をまぶす。挽肉に、ショウガ汁、調味料を加え、良く混ぜる。



- ③イカに挽肉を詰め、口をようじて止める。
- ④キャベツを敷いた皿にイカをのせ、湯気のたった蒸し器に入れ、キャベツで蓋をする。挽肉にしっかりと火が通るように、15分



- ⑤少し冷ましてから輪切りにする。20分蒸す。



### 出来上がり



**イカひとロメネ**

イカにはタウリンが多く含まれます。タウリンは抗酸化・アミノ酸の1つで、免疫強化作用があります。またコレステロールを下げる作用もあるので、ダイエットにもぴった

### 講師 野村保子 (プロフィール)



函館市立北高校卒業  
 函館調理師専門学校卒業  
 電気メーカークッキング  
 アシスタント  
 料理教室講師  
 平成7年より「食の科学」のライターとして料理その他の記事を担当