

静岡のとおきレシピ

仁科（にしな）の真イカたまご



材料（2人前）	分量
仁科の真イカ	1 杯
生湯葉	60g
みりん	25cc
卵（卵黄5個、卵白2個）	5 個
サラダ油	25cc
塩	ひとつまみ
大葉（刻んでおく）	4 枚
A（合わせておく）	－
鰹だし	120cc
みりん	60cc
濃口醤油	30cc

作り方

1	仁科の真イカの胴は皮をむき、肝、ゲソに切り分けておく。
2	生湯葉を細かく刻んだら鍋に入れ、そこに A を 40cc 入れる。中火で熱し沸騰する直前で火を止める。
3	別の鍋で、1 cm 角に切ったイカの胴と残りの A を中火で一煮立ちさせ、常温に冷ます。
4	ゲソを細かく刻み、肝、みりん、卵黄3個と一緒にミキサーにかける。滑らかになってきたらサラダ油を3～4回に分けて加えながら、さらに混ぜる。最後に塩をひとつまみ。
5	卵白（卵2個分）をツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。
6	4と5（4が2、5が1の割合になるように）、大葉を軽く混ぜ合わせる。 2つの耐熱容器にそれぞれ2（つゆは軽く切る）、3（つゆは軽く切る）、卵黄（1個ずつ）の順に入れたら、その上に6を（フタをするように）のせる。
7	145℃に熱したオーブンで10分焼いたら出来上がり！
ポイント	4のポイント：肝がなくてもおいしくできます 6のポイント：ごはんと一緒に食べると◎ 【静岡県産のおすすめ食材】 <仁科の真イカ：頂（しずおか食セレクション）認定品> 駿河湾が育んだ甘く肉厚なスルメイカ。西伊豆の夕陽を連想させる琥珀色が美しい。＼たての刺身はこりこりと歯切れ良く、一晩寝かせたものは旨味がねっとりと舌に絡む。

