

今月の伊東飯！

イカとブロッコリーのガーリック炒め

こんげつのいとうめし！ いかとぶろっこリーのガーリックいため

【材料】
 イカ……………1杯
 ブロッコリー（冷凍でもOK）
 ……………100g
 トマト……………1/2個
 きのこと（エリンギやシメジ等）
 ……………100g
 にんにく（みじん切り、
 チューブでもOK）…1~2片
 オリーブオイル……大さじ1~2
 塩・コショウ……適宜

血管の健康が気になる方に
 おすすめレシピです くコミ

- *血液サラサラ！
- *コレステロール低下！
- *動脈硬化予防！
- *肝機能アップ！

【作りかた】

- ①イカを下処理する。
- ②にんにくはみじん、ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさに切ってレンジ。
- ③弱火でオイルを温めて、にんにくを投入して香りづけする。
- ④イカを炒めて、トマト・キノコも投入し炒める。ブロッコリーを加えて炒める。
- ⑤塩コショウで味を調える。

調理ポイント！

イカをやわらかく仕上げるために、手早く炒めるべし！

栄養memo

イカは、高タンパク・低カロリーな食材で、特にタウリンが豊富。生活習慣病の予防に効果的です！

タウリンの働き

- ・交感神経の働きを鎮め、血圧上昇を抑制
- ・肝臓から胆汁酸の分泌をアップさせ、血中コレステロールや中性脂肪の排出を促進

イカ墨は実は、ガン抑制効果があるそうです。免疫機能や代謝などをスムーズにする働きがムコ多糖類、パプチド複合体などを含んでいるためなんです。

イカをはじめ魚や肉の**旨味**成分（イノシン酸）とトマトの旨み成分グルタミン酸は、単体でなく、掛け合わせることで**相乗効果**が生まれ美味しさがアップ！今回のレシピ

は、**イカと相性goodな食材↓**を使ってみました。ぜひお試しください！

トマト、ブロッコリー、オリーブ油は旨味アップと、「血液サラサラ」、「抗酸化作用」が期待できます！



イカの名前トリビア

イカって、関連した様々な呼び名がありますよね。いくつか、呼び名とその由来をご紹介します！

烏賊…水面に浮かんでいるとまるで死んでいるように見えるため、烏（カラス）がついばもうと近づいたとき、イカは腕をのびして巻き付き烏を捕える、という中国の故事からきています。**墨魚（ぼくぎょ）**…墨を吐くことから。**スルメ**…墨を吐き群れるのでスミムシ（墨・群れ）→スミメ→スルメに訛った。**アタリメ**…「損をする」=「スル」という言葉を嫌った商人たちが、「当たり」という字に変えた。

鮮度check!

イカの鮮度は色の濃さをチェック！胸が褐色で透明感があり、身のしまったものが新鮮で、古くなるにつれ透明感がなくなります。

イカのくちばし部分は、伊東では「めぼう」と呼ばれ、珍味として食べられています。お酒のおつまみに最高です！
 Nukumallにて販売中→
 いかの口／かずさや観光物産 ¥1,080

