

# 新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

## 夏野菜とイカのピリ辛炒め



夏場が旬のスルメイカと野菜を、サッと炒め合わせて作るピリ辛なおかずです。暑くて食欲がないときにも、ご飯やビールが進んでしまううれしいメニュー。イカは炒め過ぎると硬くなりますので、手早く仕上げましょう。豆板じんの量で、好みの辛さに調整してお召し上がりください。



### 材 料 (2人分)

スルメイカ……………1杯  
ナス……………1本  
パプリカ……………1/2本  
ズッキーニ……………1本  
トウモロコシ……………1本  
ニンニク……………1片  
ショウガ……………少々

### 1食あたり 約407Kcal

ごま油……………大さじ2  
合わせ調味料  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ2  
酢……………大さじ2  
塩……………小さじ2  
豆板じん……………小さじ1/2

### 作り方

- (1) イカは内臓、目、くちばしを取り除き、胴は輪切り。足は食べやすい大きさに切る。
- (2) ナス、パプリカ、ズッキーニは大きめの乱切り。トウモロコシは皮をむき包丁で実を芯から切り取る。ニンニクは芽を取り薄切り、ショウガも薄切りにする。
- (3) フライパンにごま油大さじ2とニンニクを入れ、香りが出たらショウガ、ナス、ズッキーニを加えて炒める。
- (4) 全体がしんなりしてきたらパプリカ、トウモロコシとイカを加え、イカが少し白っぽくなったら合わせ調味料を入れて炒め合わせる。