

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヤリイカ
調理時間：約20分

簡単☆漁師飯!!ヤリイカー味丼



ここが👍

漁師さんが沖の漁船で食べる賄い飯をご紹介します♪
甘みのあって歯ごたえのあるヤリイカに一味の辛さがマッチ。

材 料（2人前）

ヤリイカ（刺身用）	2はい	醤油	適量
長ネギ	1/2本	ご飯	2膳
一味唐辛子	適量		

1. 茨城県産の新鮮なヤリイカを使用します。



2. 細切りにしたヤリイカと小口切りにした長ネギを用意します。



3. ヤリイカと長ネギ、醤油を混ぜ合わせます。



4. 温かいご飯にのせたら最後に一味唐辛子をまぶしてできあがりです☆



【ひとくちメモ】

ヤリイカ

茨城沿岸各地で底びき網という漁法で12月～4月ごろにかけて水揚げされます。

獲ったその日に水揚げする「日戻り漁」だからこそその新鮮なヤリイカを是非ご賞味ください。

