



宗像市から筑前大島、その50
キロ沖合の沖ノ島までの海域
は、イカの中でも一番おいしい
といわれる「やりいか」が一年
を通して採れる好漁場です。
漁師の家では、漁でとれたイ
カの中で小さいものを分けてお
き、「いかめし」を作るそうです。

いかめし



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

2012年度版

いかめし

材 料

- 小いか…30杯
- もち米…1合
- 《A》
 - 砂糖…50g
 - しょうゆ…3カップ
 - 酒…1カップ
 - みりん…1カップ
 - 水…4カップ
- バター（お好みで）…10g

作り方

- ① もち米を洗い1～2時間水に浸けておき、その後ざるにあげる
- ② いかをよく洗い、内臓、骨を取り除く
- ③ ①を小さじ2杯程いかに詰め、ようじでとめる
- ④ Aの調味料を鍋に入れ、煮立ったら③を入れ、20～30分中火で煮る（途中煮汁が少なくなったら水を1カップ程度加える）
- ⑤ 火を止め、仕上げに好みでバターを入れる



～協力：鐘崎漁業協同組合婦人部～

※「いかめし」は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算（1人分/5杯分）

- エネルギー/186(kcal)
- たんぱく質/23.8(g)
- 脂質/1.6(g)
- 食塩相当量/4.2(g)