



イリコメニュー 一般の部 優秀賞



204 kcal

おしゃれオードブル・大羽にぼし(イリコ)

高松市 高岸マリアファティマさん

●材料(4人分)

大羽イリコ	12尾
ジャガイモ	1個
粉チーズ	大さじ1
バター	大さじ1
コショウ	少々
春巻きの皮	6枚
揚げ油	適量
＜付け合せ＞	
金時ニンジン	5cm
ダイコン	5cm
ブロッコリー	適量
バター	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	適量

●作り方

- ① 大羽イリコはオーブントースターで焼く。
- ② ジャガイモはゆでてつぶし、粉チーズ、バターを加え、塩、コショウをする。
- ③ 春巻きの皮を半分に切り、その上に②のポテトを伸ばし、さらに①の焼きイリコを中央に置いて巻き、中温の油で揚げる。
- ④ 付け合せのダイコン、ニンジン2cm角に切ってグラッセに、ブロッコリーは塩ゆでにし、皿に彩りよく飾る。



コンテスト最終審査会出席者のみなさん



イリコメニュー 一般の部 優秀賞



191 kcal

いりこのチリソース煮

綾川町 岡田玲子 さん

●材料(4人分)

- 大羽イリコ…………… 60g
- <付け合せ>
- タマネギ…………… 1個
- 細ネギ…………… 10本
- キャベツ…………… 4枚
- <下味用調味料と香味野菜>
- ニンニク…………… 10g
- ショウガ…………… 30g
- タマネギ…………… 1/2個
- 酒…………… 大さじ4
- 卵白…………… 1個分
- 豆板醤…………… 小さじ2
- 片栗粉…………… 大さじ1
- ゴマ油…………… 大さじ1
- コショウ…………… 少々
- <チリソース用調味料>
- 酒…………… 大さじ3
- トマトケチャップ…………… 大さじ3
- 薄口醤油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1.5
- 鶏ガラスープ…………… 大さじ5
- 酢…………… 大さじ1.5
- 片栗粉…………… 大さじ1

●作り方

- ① イリコの腹の苦い部分を取り除く(骨と頭は取る必要はない)。
- ② キャベツは千切り、タマネギ1/2個はスライスして水にさらしておく。細ネギは小口切りにする。
- ③ ボールに下味用の調味料を入れ、その中でイリコをもみ合わせて味を付けておく。
- ④ 下味を付けたイリコに片栗粉をまぶし、油通し(低温)をする。
- ⑤ ニンニク、ショウガ、タマネギ1個をみじん切りにする。
- ⑥ フライパンにごま油と、⑤のニンニク、ショウガ、タマネギを入れ中火にかける。
- ⑦ タマネギの色が変わってきたら、チリソース用調味料を入れ弱火にする。
- ⑧ 煮立って来たら水溶き片栗粉にてとろみを付ける。火を止める直前に酢を加える。
- ⑨ 火を止めてから、④のイリコを入れ混ぜ合わせる。
- ⑩ 皿に②のキャベツ、タマネギのスライスを敷き、⑨のチリソース煮を盛り付け、小口ネギを散らす。



創作イリコ飯 優勝

753 kcal



イリコのかき揚げ丼

香川短期大学 永田由美さん

●材料(4人分)

- 中羽イリコ 32尾
- ゴボウ 1/2本
- ニンジン 1/3本
- ミツバ 1/2束
- ご飯 400g
- 天ぷら粉 200g
- <タレ>
- だし カップ1/2
- 醤油 大さじ4
- みりん 大さじ3
- 砂糖 大さじ3

●作り方

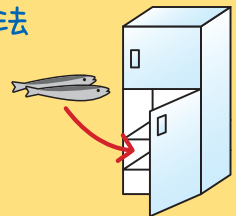
- ① イリコは掃除をして(頭などを除く)水カップ1につけておく。だしと戻しイリコに分け、イリコの水分をしっかりふく。
- ② ゴボウは皮むき器で薄く削って水洗いし、水にさらす。ニンジンも同様に薄く削っておく。ミツバは3cmの長さに切る。
- ③ 水気をしっかり取ったイリコと野菜に、水で溶いた天ぷら粉をまぶし、形を整えて、170℃の油でカリッとするまで揚げる。
- ④ ①のだしと調味料を合わせて煮詰め、タレを作る。
- ⑤ 丼に盛ったご飯にまずタレをかけ、かき揚げを乗せ、残りのタレをかけて仕上げる。



イリコの上手な保存方法



直射日光や高温多湿を避けてください。6月から9月は冷蔵庫で保存し、長期の場合は冷凍庫に保存してください。





創作イリコ飯 準優勝

473 kcal



シメスコリイ

善通寺市 犬飼直美さん

●材料(4人分)

米	400g
水	540cc
ユズ酢	60cc
小羽イリコ	40g
ドライフルーツ	40g
金時ニンジン	60g
ソラマメ(冷凍)	20g
(またはサヤインゲン)	
ユズマーマレード	大さじ4
はちみつ	大さじ2

●作り方

- ① 米を洗い、水とユズ酢を加える。
- ② 金時ニンジンは5mmくらいのさいの目に切る。
- ③ ②とドライフルーツ、マーマレード、はちみつ、イリコ(ユズ酢に漬けたもの)を①に加えて炊飯する。
- ④ 仕上げにソラマメの塩ゆを加えて混ぜる。

新鮮!おいしい!
かが物のイリコ!
基本のイリコ料理
レシピ

イリコ飯

香川県西部地域に伝わる
郷土料理
ぱっぴりとした味が特徴です



材料(4人分)

米	3合
イリコ	40g
油揚げ	20g
ニンジン	80g
ゴボウ	120g
コンニャク	60g
サヤインゲン	20g
(*キヌサヤでもよい)	
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2/3
水	540cc

作り方

- ① 米は30分くらい前に洗っておく。イリコは頭と腹を除き、身を割る。(*カエリサイズのイリコなら、そのまま使ってもよい。)
- ② 油揚げ、ニンジン、コンニャクは短冊切り、ゴボウはささかきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ③ 釜に米と分量どおりの水を入れ、②の具とイリコ、調味料を加えて炊く。
- ④ 好みで、斜め切りにし軽く塩ゆでしたサヤインゲンを飾りできあがり。

★レシピと写真提供: 香川県西讃保健福祉事務所・香川県農業経営課★



創作イリコ飯 優秀賞

185 kcal



カルシウムたっぷりイリコ味噌

高松市 田中久代さん

●材料(4~6人分)

中羽または大羽イリコ	70g
(頭、腹を除く)	
ニンジン	50g
ゴボウ	50g
ショウガ	ひとかけ
白味噌	1カップ
みりん	大さじ2
水	大さじ4
サラダ油	大さじ2
すりゴマ(白)	小さじ1

●作り方

- ① ニンジン、ゴボウ、ショウガはみじん切りにする。
- ② イリコはフライパンでからいりし、すり鉢でする。
- ③ サラダ油を鍋に入れ、①の野菜を炒める。さらに②のイリコと白味噌を入れ炒める。
- ④ ③に水とみりんを加えて、焦がさないように弱火でよく炒める。
- ⑤ 仕上げにすりゴマを加えてできあがり。ご飯や温野菜にかけて、よりおいしくいただける。

*カロリーは左記分量を6人分として換算したものです。

新鮮!おいしい!
かか物のイリコ!
基本のイリコ料理
レシピ

いりこ酒



材料(1杯分)

イリコ(大羽)	1尾
日本酒	90cc程度

作り方

- ① イリコは頭と内蔵を取り除く。
- ② 十分に熱した焼き網でイリコを弱火でじっくり焼く(緑や尾びれが少し焦げるくらい)。
- ③ お湯で温めた湯のみに②のイリコを入れる。
- ④ 日本酒は沸騰寸前の熱めに燗をし、③に注ぎすぐにフタをする。
- ⑤ 1~2分待ち、できあがり。

※イリコの焼きが浅いと生臭く美味しいいりこ酒ができません。
※フタ付きの湯のみが無い場合はアルミホイルや小皿をフタがわりに。

創作イリコ飯 優秀賞

395 kcal



イリコチャーハン

香川県立笠田高等学校 松本 栞さん

●材料(4人分)

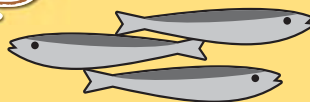
ご飯 450g
卵 4個
カエリイリコ 20g
白ごま 小さじ1
小梅 8粒
白ネギ 15cm
大葉 4枚
レタス 1/2個
油 大さじ1
ごま油 大さじ2
醤油 小さじ2
塩 少々

●作り方

- ① 白ネギはみじん切りに、大葉は千切りにしておく。小梅は皮をむくように身を取り、小さく刻む。
- ② フライパンに、油とカエリイリコを入れて弱火で熱して香りをだす。
- ③ 香りが出て来た所に溶き卵を入れ、半熟になったらご飯を入れる。ご飯をつぶさないように混ぜ、白ごま、小梅、白ネギ、大葉を加え、塩と醤油で味を調えて仕上げる。
- ④ レタスを敷き、その上に③のチャーハンを盛りつける。



だしを取った後のイリコの食べ方



だしを取った後のイリコは、水分をよく切って、醤油・砂糖・みりんなどで味付けして佃煮にすると、おいしくいただけます。



高松市ジュスヴィエーヴ料理教室

山中 仁先生
山中美妃子先生

香川県産イリコを使った 新しい家庭料理

～ ご飯&パン どちらにもよくあうイリコ料理 ～

オリジナルレシピ 「鶏肉のオイルイリコソース」

482kcal

材料(4人分)

<オイルイリコ>
イリコ(中羽) …… 6尾
オリーブ油 …… 大さじ3
塩
<鶏肉>
鶏肉(もも肉) …… 2枚
小麦粉 …… 大さじ3
ニンニク …… 3g
ブランデー …… 大さじ1
白ワイン …… 大さじ4
イリコだし …… カップ1/2
トマトペースト …… 大さじ2
塩、コショウ
<付け合せ>
ナバナ、カリフラワーなど、
季節の野菜を好みで

作り方

- <オイルイリコを作る>
①イリコはそうじをして、カップ1の水につけてしばらくおき、
カップ1/2まで煮つめて、イリコだしを用意する。
②①の戻しイリコの水気をしっかり拭き、塩をまぶしてオリーブ
油をかけておく。
<鶏肉を調理する>
③鶏肉は4等分に切り、薄くする。白ワイン大さじ3(分量外)を
ふりかけ、しっかり拭く。塩、コショウをして軽く小麦粉をま
ぶす。
④③の鶏肉は、オリーブ油で焼き目をつける。焼き目がついたら
弱火にして、②の刻んだオイルイリコ、ニンニクのみじん
切り、トマトペーストを加える。
⑤さらにブランデー、白ワイン、①のイリコだしを加え蒸し焼き
する。
<付け合せ>
⑥ナバナはさっとゆで、カリフラワーは酢を加えてゆでる。



オイルイリコソースの使い方いろいろ

- ★他にも唐辛子、ローズマリー、ニンニクなどといっしょに漬けておく。オリーブオイルに旨味がうつり、イリコ自体も料理以外につまみとしても美味しい。
- ★その他、パンにのせて焼くなどアレンジできる。付け合わせの野菜もイリコの旨味が移ったイリコオイルで焼いて仕上げてもおいしい。

オリジナルレシピ 「イリコと豆のスープ」

材料(4人分)

イリコ(大羽) …… 8尾
水 …… 4カップ
金時煮豆 …… 80g
キャベツ …… 80g
ニンジン …… 40g
バター(有塩) …… 10g
ブランデー …… 小さじ1
塩、コショウ



96kcal

作り方

- ①煮干しはそうじ(頭、腹を取り除く)をして、水の中にしばらく浸ける。一煮立ちさせてアクを取り5分煮てだしを取る。
- ②金時豆はさっと水洗いする。キャベツ、ニンジンは千切りにする。
- ③鍋にバターとニンジン、キャベツを入れ、弱火でしんなりするまで炒める。
- ④③にイリコだしと金時豆を加え、アクを取ってブランデーを加える。味をなじませ、塩とコショウで味をととのえる。



応用レシピ 「戻しイリコのスティックフライ2種」

188kcal

材料(4人分)

<イリコ・ポテト・チーズスティック(8本分)>
イリコ(中羽) …… 8本
ジャガイモ(メークイン) …… 1個(小なら1.5個)
スライスチーズ …… 2枚
シュウマイの皮 …… 8枚
<イリコ・大葉・ちくわ・味噌スティック(8本分)>
イリコ(中羽) …… 8本
大葉 …… 4枚
ちくわ …… 小2本
中味噌 …… 20g(大さじ1強)
シュウマイの皮 …… 8枚
<共通>
揚げ油 …… 適量
レタス …… 適量



作り方

- ①イリコは頭を取って背中から開いて内臓と骨を取る。水にしばらくつけてから、沸かして柔らかくする。
*戻したイリコはスティックフライの具やその他の料理に、戻し汁はだし汁として、スープ等に使うとよい。
- ②ジャガイモは縦に切り分け、塩水で固ゆでにして、巻きやすいサイズに切り分ける。チーズ、大葉、ちくわも切り分けておく。
- ③シュウマイの皮にそれぞれの組み合わせで具をスティック状に巻き、水をつけて止め、色よく揚げる。皿にレタスを付け合せできあがり。

応用レシピ 「カエリイリコのマフィン」

285kcal

(マフィン1個分)

材料(マフィン6個分)

カエリイリコ …… 15g
薄力粉 …… 110g
ベーキングパウダー …… 4g
バター(有塩) …… 100g
ハチミツ …… 60g
卵 …… M2個
プロセスチーズ …… 50g
好みでトッピングとして粉砂糖
直径6cmのマフィン型(紙) …… 6個～8個分



作り方

- ①カエリイリコはミル(又はスピードカッター)で挽いて粉状にしておく。オーブンは180℃に温めておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。チーズは1cm角に切っておく。
- ③室温に戻したバターをクリーム状になるまで泡立て器で練りませ、ハチミツを加える。溶いておいた卵を少しずつ加え、なめらかな状態にする。
- *分離しやすいので、少しずつ加えるか、卵を加える前に少し粉を加えておいてもよい。
- ④薄力粉、粉状のカエリイリコ、チーズの順でさっくり混ぜ、マフィン型に入れる。(絞り出し袋を使うと入れやすい)
- ⑤180℃のオーブんで約15分焼く。

調理のポイント(応用編)

- ★③バターと卵を混ぜる方法
全卵をすり混ぜていく方法の他、卵とハチミツを泡立ててから最後に溶かしバターを加える方法もある。
- ★④、⑤マフィン型の大きさと焼き時間について
焼き時間はマフィン型のサイズや入れる分量で違って来る。直径6cmで6等分して焼くと約15分になる。(8等分の場合は10分程度)
- ★今回はマフィンに粉砂糖をかけないが、冷めてからふりかけてもよい。



いわしマン

香川県漁業協同組合連合会イリコ応援キャラクター

イリコ
ミニ講座

○イリコとは、カタクチイワシをゆでて干した「煮干」のことです。大きさにより、「大羽（8cm以上）」、「中羽（6～8cm）」、「小羽（4～6cm）」、「カエリ（3～4cm）」、「チリメン（1～3cm）」に分けられます。香川県内では、観音寺市沖約10キロに浮かぶ、伊吹島周辺の海域が、漁場として有名です。



さぬき海の幸 (ハマチ・ノリ・イリコ) 販売促進事業実行委員会