ケンミン食品株式会社

ほたるいかのペペロンチーノ焼ビーフンのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：470kcal　塩分：3.5g

ほたるいかを美味しくいただける焼ビーフンのアレンジレシピです。

【社長のレシピ】
兵庫県北部・浜坂港は、ほたるいかの水揚げ量日本一の漁港です。
先日 新温泉町へキャンプに行った際に浜坂に立ち寄りました。
ほたるいかは富山県産が有名ですが、恥ずかしながら兵庫県が一位とは存じ上げておりませんでした。
浜坂はGW頃までの漁のようですが、まだ他の地域のほたるいかを味わうことができます。
知人から、ほたるいかのパスタを作って食べるのが美味しい！と教えていただき、
それはぜったいに美味しいだろうなと思いまして、
前に作りましたペペロン焼ビーフンをアレンジしてみました。
●レシピ：「ペペロン焼ビーフン」の作り方についてはこちら

緑は、春らしい菜の花の時期が終わっていましたので、今回は大根菜を合わせてみました。
葉物がなくても美味しくいただけますが、お好みの苦味のある葉物（小松菜など）を合わせていただけたら美味しいと思います。
または、山椒の葉やパセリ、セロリの葉をちらしていただいてもいいと思います。

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ほたるいか（ゆで）：50g
大根菜（菜の花など）：約1株（100g）
にんにく：2片（10ｇ）
鷹の爪：1本
バター：1かけ（10g）
水：200cc
オリーブオイル：大さじ1(12ｇ)

作り方

（1）
お好みでほたるいかの目や口は取り除く。
大根菜は5cm幅にカット、にんにくはスライスする。
※鷹の爪の種は取り除きません。
（2）
熱する前のフライパンに、オリーブオイル（大さじ1）・にんにく・鷹の爪を入れてから火をつける【弱火】。
にんにくがきつね色になるまでオリーブオイルに香りづけをする。
火を【中火】にし、バターを入れる。
フライパンでバターを1周させるように馴染ませながら溶かす。

（3）
ほたるいかをサッとお好みで20～30秒炒め合わす。
（4）
大根菜を加え、10秒ほどサッと炒める。

（5）
一旦火を止め、具材を別皿に取り出しておく。
（火が入りすぎないようにするため）
※オイルはできるだけフライパンに残してください。
（6）
残ったオイルに水（200cc）を入れ、少し馴染ませる。
焼ビーフンを入れて ふたをし、3分加熱する【中火】。
※途中1分30秒で一旦ふたをあけ、焼ビーフンを裏返し少しほぐしてください。

（7）
残り15～20秒の水分が残っている状態でふたを開けて、ビーフンをほぐし、ほたるいかと大根菜をフライパンに戻す。
※水分の残り具合は、フライパンの大きさや素材、火の強さで異なります。

（8）
ほたるいかと大根菜を温める程度にサッとビーフンと炒め合わせ、少し水分が残っている程度で火を止める。
※余熱でビーフンが水分を吸います。

（9）
お皿に盛り付け、お好みで黒こしょうを削ってください。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.