

# イイダコ

旬 春



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

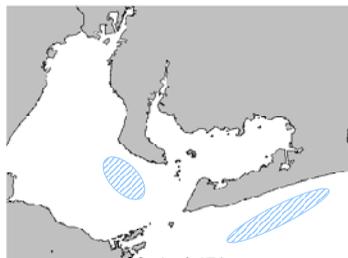
漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、蒲都市西浦

○漁法 小型底びき網

○漁期 春～夏



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

### \*イイダコの下ごしらえ

- ①イイダコの頭部の切れ目から人差し指を差し入れ、親指で頭頂部を押すようにして裏返す。
- ②銀色に光っているスミ袋を破らないようにはぎ取り、頭部を元にもどして水洗いする。
- ③②をたっぷりの塩で良く揉んで水洗いし、ヌメリ気を完全に取る。ヌルヌルするようなら、塩揉みと水洗いを繰り返す。ヌメリ気をよく取らないと美味しくないので、丁寧に。

### 頭も中の卵も丸ごとおいしい

#### ◆イイダコの丸ゆで

材料（4人分）：下ごしらえしたイイダコ20パイ、おろしショウガ・しょうゆ適量

- ①イイダコは、沸騰した湯に足から入れ、1～2分ゆでる。
- ②①の水を切り、ショウガじょうゆでいただく。

#### ◆イイダコの油いため

材料（4人分）：下ごしらえしたイイダコ300g、油大さじ2、しょうゆ大さじ3、酒小さじ1、砂糖大さじ1、塩・コショウ少々

- ①イイダコを3cm位の大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を塩・コショウをして、赤くなるまでいためる。
- ③しょうゆ、砂糖、酒で味を整える。

#### ◆イイダコの煮付け

材料（4人分）：下ごしらえしたイイダコ20パイ、水1カップ、しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ3、みりん大さじ1、酒大さじ1

- ①水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を煮立て、とろ火にしてイイダコを入れ、10分程度煮る。
- ②サトイモやダイコンと一緒に煮ても美味。

\*しょうゆで下味を付けて唐揚げに。