

スルメイカ

旬 冬



生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H20年)

116 t

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、幡豆町幡豆、
蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網、沖合底びき網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

やっぱりイカそうめん

◆イカそうめん

材料 (4人分) : スルメイカ1杯、ワサビ

- ①スルメイカは、足と内臓、軟骨を取り出し、耳を外して皮をむく。内臓に付いている墨袋を壊さないように。皮は布巾を使うとむきやすい。
- ②①を細く切り、器に盛り、ワサビを添える。

イカを丸ごと

◆スルメイカのごろ焼き

材料 (4人分) : スルメイカ1杯、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1、あさつき

- ①スルメイカは、内臓と軟骨を取り出し、肝、胴、足を食べやすい大きさに切る。
- ②①としょうゆ、酒、みりんを混ぜ、アルミホイルで包む。
- ③②を焼き網の上でゆっくり焼く。
- ④③にあさつきの小口切りを散らす。

◆スルメイカとキュウリの酢の物

材料 (4人分) : スルメイカ1杯、キュウリ2本、塩少々、A (酢大さじ2、砂糖大さじ1、マヨネーズ大さじ2、塩少々)

- ①スルメイカは内臓と軟骨を取り、熱湯でサッと茹で、胴は5mm幅位に、ゲソは5~6cmに切る。
- ②キュウリは薄い輪切りにし、塩少々で揉み、水気を絞る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

* 天ぷら、イカリング、ゲソのから揚げ、里芋の煮物、塩辛、一夜干しなど。