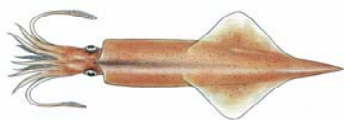


# ヤリイカ

地方名称 ケンサキイカ(豊浜・一色・幡豆)

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H23年)

51t (県水産課調べ)

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島・篠島、西尾市一色、  
西尾市幡豆、蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網、沖合底びき網

○漁期 夏～秋



[主な漁場]

## 料理して食べよう！

### 甘み旨味とほどよい歯触り

#### ◆ヤリイカのソテー

材料 (4人分) : ヤリイカ2杯、ニンニク1片、タマネギ1個、パセリ適量、レモン1/4個、  
酒大さじ1、バター10g、塩・コショウ少々、オリーブオイル大さじ1

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクのみじん切りを香りが出るまで弱火で炒める。
- ②ヤリイカ、タマネギを食べやすい大きさに切り、①に入れて炒め、塩・コショウをする。
- ③②に酒を加え、強火にしてアルコール分を飛ばし、火を止める。
- ④バターを絡めパセリのみじん切りを振りかける。
- ⑤④を皿に盛り、レモンのくし切りを添える。

#### ◆ヤリイカと春菊のごま和え

材料 (4人分) : ヤリイカ1杯、春菊1把、A (だし汁20cc、薄口しょうゆ小さじ2.5、  
酒小さじ1/2、みりん小さじ1、砂糖小さじ1、練りごま大さじ2)

- ①ヤリイカは内臓を抜いて皮をむき、足はそのまま塩少々を入れた湯でサッとゆで、短冊に切る。
- ②春菊はサッとゆでて冷水に取り、ざく切りにして水気を切る。
- ③ボールにAを合わせ、①と②を加えて和える。

#### ◆ヤリイカとゴボウのかき揚げ

材料 (4人分) : ヤリイカ1杯、ゴボウ1本、小麦粉適量、食用油、塩・コショウ少々、天ぷら粉

- ①ヤリイカは内臓を除いて皮をむき3cmに切る。足も3cmに切る。
- ②ゴボウはささがきにし、水にさらす。
- ③①と水を切った②をボールに入れて塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ④③に天ぷら粉と水を少しずつ入れながらかき混ぜながら、かき揚げにする。

\*小イカは、内臓と軟骨を抜いて、サッとゆで、ショウガじょうゆで食べても簡単・美味しい。  
もちろんさしみでも。