

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.11 イカ(烏賊)

三河湾の各漁港では季節を問わず様々な種類のイカが水揚げされています。

全国的なイカの産地である北海道・新潟（スルメイカ）、九州（ヤリイカ）に比べると水揚げ量は少ないですが、それらの主要産地よりも築地市場などで「三河のイカは味が良い」と高く評価される場面も多いんです。

そのほとんどは非常に鮮度の良い状態で水揚げされていますので、水揚げ当日は是非ともお刺身で召し上がり頂きたいものです。イカの種類によって身質やお勧めの調理法も様々ですので特徴に合った調理法を選択して美味しくお召し上がりください。

代表的な地物魚種

魚種名	ヤリイカ	剣先イカ	スルメイカ	モンゴウイカ
写真				
特徴	甘味が強く非常に軟らかい	多少のコリコリ食感 噛むほどに甘味が	身厚で食べ応え十分 小型は「ムギイカ」とも呼ばれます。	非常に甘味が強い 種類が色々です
お奨め調理法	煮付・刺身・味噌和え	刺身	煮付（小型）・刺身・塩辛・干物	刺身・フライ

↑ 太字は特にお奨めの調理法です

美味しいレシピ



イカ刺し丼

- ① ヤリイカの甲の部分1箇所を剣先に向かって縦方向に包丁で切り開きます。
- ② ワタを外し取り、ワタ以外の内臓部分を水で洗い流し、ゲソの部分はクチバシを取り除きます。
- ③ 内臓を洗い流した甲の部分の皮をむきます（指でなでる程度で超簡単）
- ④ 残しておいたワタと醤油、わさびなどを混ぜ合わせます。
- ⑤ スライスした甲の身やゲソ部分をご飯に載せ、④の醤油ダレをかけて完成



ポツポツ焼き

- ① スルメイカまたはヤリイカを準備します。
- ② 擦り卸した生姜と醤油、酒ミリンを少々ので漬けダレで約30分間下味を付けます。
- ③ 後はフライパンまたはグリルで火が通る程度まで焼くだけです。
- ④ 焼き立てほやほやで写真のようにブツ切りしてお召し上がりください。

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スパーです

レシピは今後も随時発行していきますので是非フォローしていき下さい