

赤イカのバター炒め



材料

赤イカの上身とゲン
アスパラガス
赤ピーマン
玉葱
エリンギ
レタス
パセリ
レモン
ニンニク 2片

【味つけ調味料】

オリーブ油.....大さじ2
白ワイン.....大さじ3
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
無塩バター.....20g
生クリーム.....大さじ2

作り方

- 赤イカは水洗いした後、皮をむく。
赤イカのゲノは水洗いし吸ばんの硬い所は切り取る。
とを小口切りにし食べやすくする。
アスパラガスは皮の硬い部分をむき取り、4cm位の長さに切りそろえ熱湯で軽く下茹でする。
赤ピーマン、玉葱、エリンギは5mm幅に切りそろえる。
ニンニクはミンチに、レモンは半月型のスライスしておく。
フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを炒め香りがでてきたらととを加えサッと炒め、白ワイン、塩、コショウで味を調え、バターを加え1分ほど強火で炒める。
レタスを敷いた器に盛り、上から生クリームをかけレモンをちらし、パセリをさえる。



(標準和名：ソデイカ)

赤イカの唐揚げ



材料

赤イカ
ししとう
(青唐辛子)
レモン
片栗粉

【漬けたれの調味料】

酒.....6カップ
濃口しょうゆ.....1/2カップ
たまりしょうゆ.....1/2カップ
卵黄.....1個
こしょう.....少々
すりおろしニンニク.....少々
ハッカク.....1かけら

作り方

- 赤イカは一口大に切り、表面を鹿の子切りにする。赤イカのゲノは水洗いした後、小口に切っておく。
ししとうはへたを取り、切りこみを入れておく。
- ボールにとの材料を入れ、漬けたれの調味料を加えて4~5回もみ、たれがまんべんなく漬かるように1~2時間漬けておく。
- (2)に片栗粉を入れ材料にからむ様にねり込む。
- 160~170位の油で揚げる。

赤イカのお造り



材料

赤イカ
大根
大葉しそ
茗荷
貝割菜
赤・青とさかのり
土生姜
人参

【お造りしょうゆ】 市販のもの

作り方

- 赤イカは水洗いした後、皮をむく。
縦10cm横5cmの長さに切り分け、これを2本分作る。
片方の1本分は表面に鹿の子状に切れ目を入れ、身がカーブを描く様にまげて金串をさし、鹿の子状の表面を火であぶり、少しこげめがついたら氷水に落とし、布で水気をふき取っておく。
もう片方の1本分は上身を3等分に細切りにする。
の焼き霜にした身を1cm幅の作りにする。
- あしらいを作る。
大根はケンにむく。茗荷はうす切りにしておく。
土生姜は皮をむき下ろし金でおろしておく。
- 器に大根のケンを敷き、大葉しそを添え(1)のを盛りつけ、その他のあしらいをかざり生しょうゆにて食べる。

赤イカの出し巻オムレツ風



材料

赤イカ
全卵
三ツ葉
百合根
かつお出し
生クリーム
トマトケチャップ

【調味料】 うす口しょうゆ 酒

作り方

- 赤イカは水洗いした後、皮をむきサイコロ大に切る。
鍋に少量の酒を入れ火にかけて沸騰した所にを入れ、サッと酒煎りし、パットに移しておく。
- ボールに全卵6個分を入れ、泡立て器で混ぜときほぐす。
にかつお出し150ccと生クリーム50ccを加え混ぜ合わせる。
にうす口しょうゆ20cc位を入れ味をととのえる。
三ツ葉はみじん切りにする。
百合根はそうじをして1枚ずつはがし、熱湯で1分ほどゆがいておく。
- (2)の(1)の(2)の(2)のを混ぜ合わせる。
- フライパンまたは玉子焼器で3を入れ、巻きながら焼き上げ、巻きすに取り出した後、器に盛りつける。上からトマトケチャップをきれいに掛けて出来上がり。

赤イカのしゃぶしゃぶ鍋



材料

赤イカ
サーモン
蛤
鯛
うす切りもち
白菜
えのき茸
白葱
春菊
舞茸
人参
もみじ麩
くずきり

【鍋だし汁の合わせ調味料】

昆布・かつおだし.....6カップ
味醂.....1/4カップ
うす口しょうゆ.....1/4カップ
塩.....大さじ1

【胡麻だれ】 市販のもの

作り方

- 赤イカは皮をむき取り3cm×5cmのうす切りにする。
サーモンは、赤イカと同じ大きさに切りそろえる。鯛も同様で行う。
蛤は生のまま殻をはがしておく。
鍋用の野菜は切りそろえ、人参などは花形にむき下茹でする。
くずきりは半日ほど水に浸しておく。
- 鍋に合わせだし汁を入れ、かるく沸騰させながら食材を食する分だけ入れる。



赤イカのつみれ鍋



材料

赤イカ
白菜
春菊
えのき茸
舞茸
白ねぎ
人参
くずきり
もみじ麩

【鍋だし汁の合わせ調味料】

昆布・かつおだし.....6カップ
味醂.....1/2カップ
うす口しょうゆ.....1/2カップ

【団子の調味料】

赤イカの身.....300g
卵白.....1個分
田舎みそ.....30g
しょうゆ.....大さじ1
きざみねぎ.....少々
下ろし生姜.....少々

作り方

- 赤イカ団子を作る。
赤イカの身とゲンを包丁でかるく細かく切った後、フードプロセッサーでミンチ状にし分量の調味料を入れ下味を付ける。
鍋用の野菜は切りそろえ、人参などは花形にむき下茹でする。
くずきりは半日ほど水に浸しておく。
- 土鍋に合わせだし汁を入れ沸騰させ、弱火におとしの赤イカをつみれにして鍋に入れ、2~3分程度煮た後、の野菜とを加え炊きながら食する。

協力：「和風料理つくし館」鳥取市末広温泉町155 TEL0857-29-6849

鳥取県

日本海

赤イカ物語



JF 鳥取県漁業協同組合
JF鳥取県漁協

赤イカ物語ホームページ <http://akaika.hp.infoseek.co.jp>

日本海の味覚

謎に包まれた日本海の巨大な海の幸

赤イカは、もともと深海を大回遊する暖かい海のイカです。黒潮から枝分かれする対馬暖流に乗って日本海に入り込んだ赤イカは山陰沖に居座る冷たい海水のかたまり(冷水域)に行く手を阻まれ、とどまっています。そのため、ここ山陰に豊かな漁場ができると考えられています。

赤イカのさばき方



胴の真ん中に包丁を入れ胴を切り開く。



切り口を広げ頭を起しながらか、内臓ごと取り除く。



さらに包丁を入れ胴体を2つに切り分ける。



胴体の内側、裾2cm位のところに皮一枚を残すように包丁で切れ目を入れる。



皮側を上にして置き、切れ目を上側に折り返す。



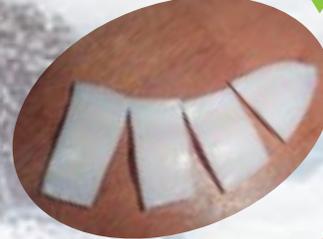
胴を押さえながら、折り返したところから皮をむく。



残りの胴体も同じように皮をむく。



内側の薄皮は、裾の方からゆっくりとはがしていく。



適当な大きさに切り分ける。

クイズ

この巨大なイカの寿命は何年？.....1年と考えられている
日本海に入り込んだ赤イカはどうなる？.....冬には死んでしまう
赤イカはどれくらいの深さを泳いでいる？...100m前後

答え



赤イカのおいしい調理法



赤イカとコンニャクの田楽焼



材料

赤イカ
コンニャク
ししとう
(青唐辛子)

【田舎味噌の材料】

田舎味噌.....100g
砂糖.....30g
味醂.....50cc
卵黄.....大さじ1
ゆずこしょう.....小さじ1杯

作り方

- 赤イカは2cm×4cmの短冊に切り、軽く霧ふりをし水気を取っておく。コンニャクはアカイカと同じ大きさに切り、下茹でし水気を取る。ししとうはフライパンなどで軽く炒める。
- 田舎味噌は分量を鍋の中に入れ、火にかけながら木杓子で混ぜ合わせ、一度沸騰させ上げておいておく。
- ととを順に竹串にさし(2)で合わせた田舎味噌を上からかけて、天火で味噌に少し焼き目がつく程度に仕上げる。

赤イカの田舎煮



材料

赤イカ
長芋
大根
キヌサヤ

【煮だしの調味料】

昆布・かつお出し汁.....2¼カップ
酒.....1/4カップ
砂糖.....大さじ1¼
しょうゆ.....大さじ1½

作り方

- 赤イカはひと口大に切り、鹿の子に切れ目をいれておく。長芋は皮をむきひと口大の乱切りにする。大根は1.5cm厚さのいちょう切りにし、皮をむいて熱湯で茹でる。キヌサヤはすじを取りのぞき、へたを切りそろえ熱湯で軽く茹で、パットに移し、うすく塩をふっておく。
- ととを鍋に入れてだし汁を加え煮る。
- アクを取りながら煮て酒、砂糖を加えて、落としぶたをして10分煮る。
- しょうゆを加えて弱火で約30分、煮汁が1/4量になるまで煮る。
- (4)で煮たものを器に盛りつけ、上からキヌサヤをちらして色どりをする。



赤イカの天麩羅



材料

赤イカ
長茄子
ししとう
(青唐辛子)
さつま芋
大根と生姜の
下ろしたもの
レモン

【天麩羅の衣の材料】

小麦粉(薄力粉)
卵黄.....1個
冷水

【天麩羅の出し汁の調味料】

昆布・かつおだし.....200cc
味醂.....50cc
濃口しょうゆ.....50cc

作り方

- 赤イカは皮をむき、ゲソの部分もきれいに水洗いしておく。上身は3cm×4cm位のそぎ切りにする。ゲソは一度熱湯で霧ふりした後、小口切りを3個ほど重ね串にさしておく。長茄子は扇面にしひと口大に切る。さつま芋は水洗いし皮をむき5cm幅の輪切りにする。ししとうはへたを取りのぞき揚げた時に破裂しないように、竹串で1箇所穴を開けておく。
- と の材料に小麦粉をうっておく。
- ボールに冷水を入れ卵黄を中に入れて混ぜておき、この中に小麦粉を軽くふりながら少しずつ入れ合わせる。
- (2)の材料を(3)につけ、180 の天ぷら油でカラッと揚げる。器に盛りつけ大根おろしと生姜とレモンを添える。
- 天ぷらのだし汁と調味料を合わせ鍋に入れ火にかけ温め器に入れる。



最大胴長：80cm
最大重量：19kg

美味しい赤イカは JF JFグループのお店でどうぞ!

JF鳥取県漁協

- 網代港支所 直売所
岩美郡岩美町大谷2182-470 TEL.0857-72-3261
- 道の駅 はわい店
東伯郡湯梨浜町宇野 TEL.0858-35-5019
- 御来屋支所 鮮魚直売所
西伯郡大山町御来屋999 TEL.0859-54-2015
- 淀江支所 直売コーナー
米子市淀江町淀江992-11 TEL.0859-56-5658
- 鮮魚市場 海神(かいしん)
境港市中野町3305 TEL.0859-42-3688

鳥取県漁協販売(株)

- JF かるいち店
鳥取市賀露町西浜1757-1283 TEL.0857-31-0011
- お魚直販館 シーダム
鳥取市湖山町東2-234 TEL.0857-28-1308



赤イカの漁期
9月～1月頃まで