

アオリイカ【障泥烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 春

外套長 約50cm

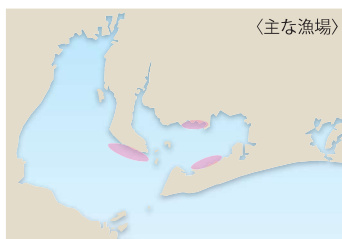
地方
名称 ハビロ、モイカ
ホヤイカ

生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
田原市

【漁法】 さし網、小型定置網

【漁期】 春・夏



🍳 料理して食べよう! ☆軽く熱を加えると、柔らかくなり甘みが引き立ちます。

◎アオリイカの刺身

材料（4人分）
アオリイカ 1杯
ワサビ適量

- ①アオリイカは、腹側の中央に縦に包丁を入れて開き、足と内臓、軟骨を取り除いて水洗いし、皮をむく。
- ②身を食べやすい大きさに切り、器に盛り、ワサビを添える。
足（ゲソ）は目の下から切り落とし口をつまんで取り除く。

◎アオリイカのあぶり、湯引き

材料（4人分）
アオリイカ 1杯
ワサビ適量

- ①刺身と同じ要領で、下ごしらえする。身に 5mm 程度の幅で格子状に切れ込みを入れると食べやすくなる。
- ②あぶりの場合は、切れ込みを入れた側をバーナーで軽くあぶり焼き目をつける。
- ③湯引きの場合は身にふっとうした湯を回しかけ、すぐに氷水につける。
- ④ワサビじょうゆでいただく。



イイダコ【飯蛸／八腕形目マダコ科】

旬 春
全長 約30cm

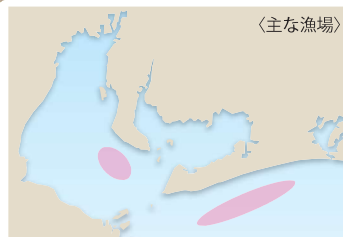


生産の状況

【生産地】 南知多町、蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏



料理して食べよう!

☆ヌメリを取らないと美味しくないの下処理はしっかりと。

下
処
理

- 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銀色に光っているすみ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もんで水洗いし、ヌメリを完全に取り。必要であれば水洗いと塩もみを繰り返す。

◎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 杯
おろしショウガ、しょうゆ各適量
ワサビ適量

- ①イイダコはふつとう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。

◎イイダコの煮付け

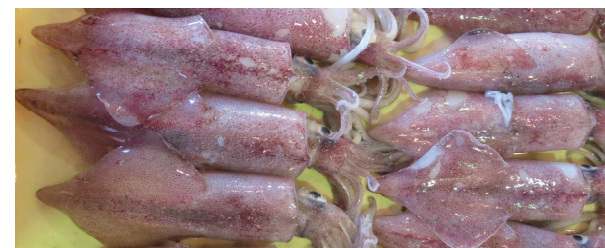
材料 (4人分)

下ごしらえしたイイダコ 20 杯
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おいしい。

ケンサキイカ【剣先烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 春
外套長 約40cm
地方名称 アカイカ
ナガツル

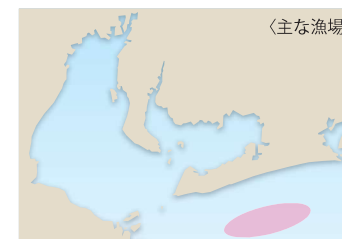


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏・冬



料理して食べよう!

◎ケンサキイカの刺身

材料 (4人分)

ケンサキイカ 2 杯
焼きノリ 1/2 枚
ワサビ適量

- ①ケンサキイカは、足と内臓、軟骨を抜いて洗い、皮をむく。
- ②①の胴を開いて薄皮を取る。
- ③②の表側に縦に数本の包丁目を入れ、内側に焼きノリを貼り、縦にかたく巻き、小口切りする。(うず潮のようなになる。)
- ④②を薄くそぎ切りにする。
- ⑤器に③と④の2種類の刺身を盛り、ワサビを添える。

◎イカめし

材料 (4人分)

ケンサキイカ 4 杯
もち米 1 カップ
うるち米 1 カップ
しょうゆ 1/2 カップ
酒大さじ 3
砂糖大さじ 3

☆ケンサキイカはゆでも硬くなりにくいイカです。

- ①ケンサキイカは内臓と軟骨を取ってよく洗う。
- ②混ぜ合わせたもち米とうるち米をとぎ、ザルに上げておく。
- ③①に②を 1/3 程度になるように詰めて、口をつまようじでとめる。
- ④水 3.5 カップ、しょうゆ、酒、砂糖を煮立て、③を並べて弱火で 40 分程煮る。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。

コウイカ【甲烏賊／コウイカ目コウイカ科】

旬 春

外套長 約18cm

地方名称 スミイカ

生産の状況

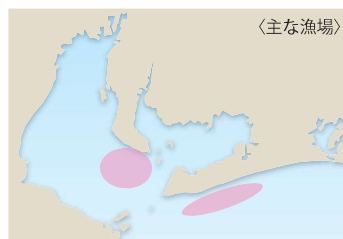
【生産地】 西尾市、南知多町

蒲郡市、田原市

【漁法】 小型底びき網

小型定置網

【漁期】 春・夏



🍳 料理して食べよう! ☆肉厚で甘みが強い高級品のイカです。

◎コウイカの刺身

材料 (4人分)
コウイカ 2杯
ワサビ適量

- ①コウイカは、指を腹の内側に入れ、上下にある足と胴のつなぎ目を切り、足を引っ張って内臓を抜く。この時すみ袋をつぶさないように注意する。胴の中を水洗いする。
- ③皮をつまんで一気にむく。裏側の皮もむき、甲に沿って包丁を入れ、甲を外す。
- ④内側の薄皮をむき、身を食べやすい大きさに切り、器に盛り、ワサビを添える。

◎コウイカの花切り炒め

材料 (4人分)
コウイカ 2杯
キュウリ 1本
生シイタケ 4枚
ショウガ 1片
長ネギ 2本、酒
塩・コショウ、酢
サラダ油、片栗粉

- ①刺身と同様に開いたコウイカの身にかのこに切れ目を入れ、2cm角に切る。
- ②①に酒大さじ1、塩・コショウ少々、片栗粉大さじ2、サラダ油大さじ1を振る。
- ③キュウリは皮をむき、二つ割りにして1.5cmの長さに切る。生シイタケは4つ切り、長ネギはぶつ切り、ショウガは薄切りにする。
- ⑤塩小さじ1/2、酢小さじ1/2、砂糖小さじ2/3、酒小さじ2、コショウ少々、水溶き片栗粉小さじ1、水大さじ3を合わせる。
- ⑥油大さじ1を鍋に熱し、①を炒め、切れ目が開いたら③、④を加えて炒め、⑤を入れてとろみをつける。

ジンドウイカ【陣胴烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 秋

外套長 約10cm

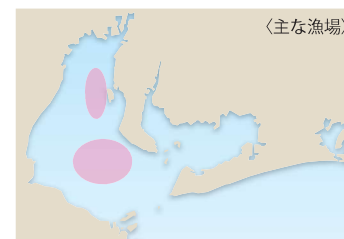
地方名称 ジンドイカ
ヒイカ

生産の状況

【生産地】 南知多町

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



🍳 料理して食べよう! ☆色んな料理に使いやすい小さいイカです。

◎ジンドウイカの刺身

材料 (4人分)
大きめのジンドウイカ
20パイ

- ①大きめのジンドウイカは足を抜き、胴を開いて内臓と軟骨を取り除いて水洗いし、皮を取る。
- ②①を半分の大きさに切り、器に盛り、ショウガじょうゆでいただく。

◎ジンドウイカのバター焼き

材料 (4人分)
ジンドウイカ 8パイ
バター 10g
キャベツ 2枚
ピーマン 1個

- ①キャベツとピーマンはみじん切りする。
- ②ジンドウイカは、内臓と軟骨を取り除き水洗いする。
- ③①に塩コショウで下味を付け、②に詰め、つまようじで口を止める。
- ④フライパンに③とバターを入れ、中火で蒸し焼きにする。

◎ジンドウイカの煮付け

材料 (4人分)
ジンドウイカ 8パイ
酒大さじ4
砂糖大さじ2
しょうゆ大さじ2

- ①ジンドウイカは水洗いし、水気を切る。
- ②鍋に①を並べ、酒、砂糖、しょうゆを入れて煮る。煮汁が沸騰したら、3分程そのまま蒸らす。
- ③適当な大きさに切って、器に盛る。
※時間をかけて煮ると固くなるので、手早く煮るのがコツ。

スルメイカ

【鰯烏賊／ツツイカ目アカイカ科】

旬 冬

外套長 約30cm



生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市

南知多町

【漁法】 小型底びき網

沖合底びき網

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆10本あるのは足でなく「腕」です。2本だけ長いのです。

◎イカそうめん

材料 (4人分)

スルメイカ 1杯
ワサビ適量

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。内臓に付いているすみ袋を壊さないように。皮はキッチンペーパー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。

◎スルメイカのゴロ焼き

材料 (4人分)

スルメイカ 1杯
しょうゆ大さじ 2
酒、みりん各大さじ 1
あさつき適量

①スルメイカは、足と内臓、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、塩少々、
マヨネーズ大さじ 1)

①スルメイカは内臓と軟骨を取り、熱湯でサッとゆで、胴は5mm幅位に、足は5～6cmに切る。

②キュウリは薄い輪切りにし、塩少々でもみ、水気を絞る。

③Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

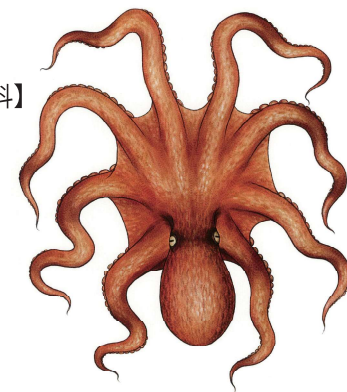
マダコ

【真蛸／八腕形目マダコ科】

旬 夏

全長 約60cm

地方名称 タコ



生産の状況

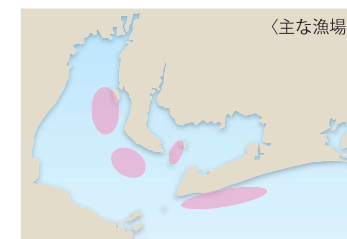
【生産地】 南知多町、西尾市

蒲郡市、常滑市

【漁法】 小型底びき網

たこつぼ、さし網

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆生のタコはしっかりと塩もみしてね。

◎タコめし

材料 (4人分)

生タコの足 2本
塩大さじ 2
米 2カップ
だし汁 2.3カップ
A (酒大さじ 2、
しょうゆ大さじ 2、
みりん大さじ 1.3)
ショウガ 20g
あさつき適量

①ビニール袋にタコと塩を入れ、しごくようにしてぬめりを充分取り、水でよく洗い流す。

②まな板の上に①を乗せ、すりこぎや包丁の背などたたいて柔らかくし、食べやすい大きさにぶつ切りする。

③米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておく。

④炊飯器に③とA、だし汁を適量入れ、②、ショウガのせん切りを入れ、普通に炊く。

⑤④を茶碗に盛り、あさつきを散らす。



タコは、塩でよく揉んでぬめりを取り水で洗う。塩少々を入れた熱湯に、頭を持って足をちょんちょんとつけて、足を外側に丸めてから、全体をゆでると形よく仕上がる。

ふっとうしてから約10分ゆでる。マダコは、冷凍してからゆでると柔らかくなる。から揚げや酢の物、煮物に。

炭酸ジュース、酒、しょうゆでタコを1時間程煮る「マダコのやわらか煮」は日間賀島の名物。

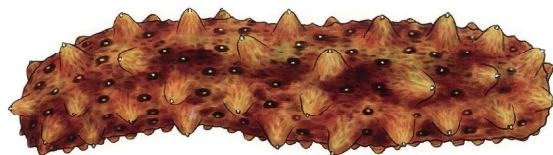
タコのゆで方

マナマコ

【真海鼠／マナマコ目マナマコ科】

旬 冬

全長 約20cm

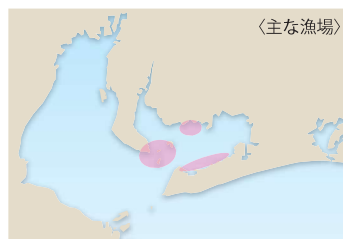


生産の状況

【生産地】 南知多町、田原市
常滑市、西尾市、蒲郡市

【漁法】 なまこかぎ、潜水
小型底びき網

【漁期】 冬



料理して食べよう! ☆佐久島のコノワタ(内臓の塩辛)は江戸時代から有名です。

◎ナマコのみぞれ和え

材料 (4人分)

ナマコ 2個
ほうじ茶 1カップ
塩 小さじ 2、大根 1/4 本、
赤トウガラシ 1/2 本
A (酢 大さじ 1/3、
塩 小さじ 1/3、
砂糖 小さじ 1)
ゆずの皮少々

- ①ナマコは、口を切り取って内臓を除き、2～3mmの厚さに切る。
- ②鍋にほうじ茶を煮出して塩を加えて火を止め、①を1～2分浸してから水洗いする。
- ③大根おろしに小口切りの赤トウガラシ、Aを合わせ、②を加えて和える。
- ④器に③を盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。



◎酢ナマコ

材料 (4人分)

ナマコ 1個
A (酢 大さじ 1、
砂糖 大さじ 1、
しょうゆ 小さじ 1)

- ①ナマコは、胴体の中央に包丁で切れ込みを入れ、内臓を取り出す。
- ②胴体を縦に二つ切りにし、泥を洗い口を切り取る。5mm幅位に切る。
- ③ふつとうした湯の火を止め、②を入れ、再び点火する。10秒程でナマコの切り口が膨らんできたら、ざるにあげ、水洗いする。
- ④Aを合わせ、③に味付けする。



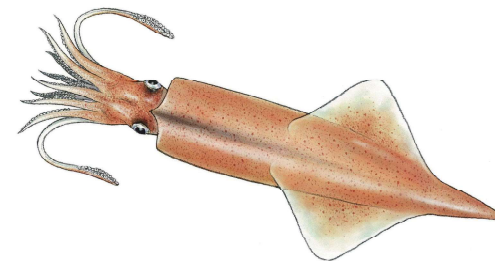
ヤリイカ

【槍烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 秋

外套長 約40cm

地方名称 ケンサキイカ



生産の状況

【生産地】 西尾市、南知多町

【漁法】 小型底びき網
沖合底びき網

【漁期】 夏・秋



料理して食べよう! ☆漁師さんが解禁日やとる量などのルールを自分たちで決めて、しっかりと資源を守っています。

◎ヤリイカのソテー

材料 (4人分)

ヤリイカ 2杯
ニンニク 2片
タマネギ 1個
パプリカ 適量
酒 大さじ 2、バター 20g
ポン酢 小さじ 2
塩・コショウ 各少々
オリーブオイル 大さじ 2
パセリ 少々

- ①下ごしらえしたイカを7～8mmの輪切りにし、足も食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを炒め、香りを出す。
- ③イカ、タマネギ、パプリカを加えて、塩・コショウを振る。
- ④酒を加えて強火にして、アルコール分を飛ばし、火を止める。
- ⑤バター、ポン酢を絡めたら器に盛って、パセリを添える。



◎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 適量

- 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ゴボウはさきがきにし、水にさらす。
- ③①と水をついた②をボールに入れて塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。これに天ぷら粉と水を少しずつ入れながらかき混ぜ、かき揚げにする。

