

イイダコ

【飯蛸／八腕形目マダコ科】

旬 春

全長 約30cm



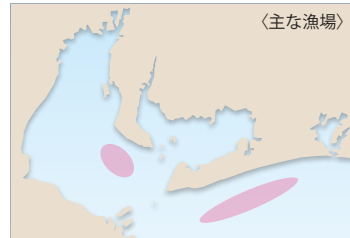
生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】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!

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銀色に光っているスミ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揉んで水洗いし、ヌメリ気を完全に取る。ヌルヌルするようなら、塩揉みと水洗いを繰り返す。ヌメリ気をよく取らないと美味しくないので、丁寧に。

頭も中の卵も丸ごとおいしい

◎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/パイ、
おろしショウガ・しょうゆ適量

- ①イイダコは、沸騰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。

◎イイダコの油いため

材料(4人分)

下ごしらえしたイイダコ300g、
油大さじ2、しょうゆ大さじ3、
酒小さじ1、砂糖大さじ1、
塩・コショウ少々

- ①イイダコを3cm位の大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を塩・コショウをして、赤くなるまでいためる。
- ③しょうゆ、砂糖、酒で味を整える。

◎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/パイ、
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美味。

しょうゆで下味を付けて唐揚げに

イイダコの平衡石(右)



レベル ★★★★★

大きさ 1.0mm/3cm(胴長)

○この欄の見方は巻末をご覧ください。