

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(県下)
マイカ(知多)



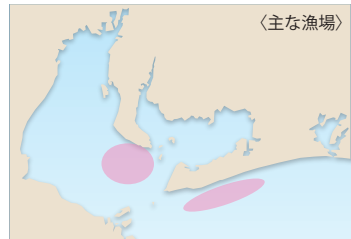
生産の状況

【生産量】H28年:コウイカ類50t(県水産課調べ)

【主な生産地】西尾市、南知多町、蒲郡市、田原市

【主な漁法】小型底びき網、小型定置網

【漁期】春 夏



料理して食べよう!

ねっとり甘い

◎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。この時墨袋をつぶさないように注意する。
- ②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。

◎コウイカの花切りいため

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

- ①コウイカは内側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をふる。
- 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。生シタケは4つ切りにする。
- ④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を合わせておく。
- ⑥油大さじ1を鍋に熱し、①を炒め、切れ目が開いたら③④を加えて炒め、⑤を入れてとろみを付ける。

