

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 ジンドウイカ(豊浜)



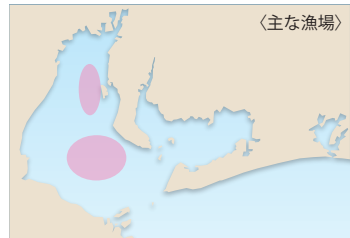
生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町

【主な漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋



料理して食べよう!

甘みが強く濃厚な味わい

◎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、爪楊枝8本

- ①キャベツとピーマンはみじん切りにする。
- 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、爪楊枝で口を止める。
- 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。

◎ジンドウイカの丸焼き

材料(4人分)

ジンドウイカ8パイ、塩少々

- ①ジンドウイカは水洗いし、塩を振り、丸のまま、強火で表面に焦げ目が付くように焼く。
- ②軟骨を引き抜き、丸ごといただく。



ジンドウイカ
の 均衡石
(右)

レベル ★★★★★

大きさ 1.5mm/12cm(胴長)

○この欄の見方は巻末をご覧ください。