

# 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

【生産量】H28年:71t

【主な生産地】西尾市、蒲郡市、南知多町

【漁主な法】小型底びき網、沖合底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



## 料理して食べよう!

やっばりイカそうめん

### ◎イカそうめん

材料(4人分)

スルメイカ1杯、ワサビ

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。内臓に付いている墨袋を壊さないように。皮は布巾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

イカを丸ごと

### ◎スルメイカのごろ焼き

材料(4人分)

スルメイカ1杯、

しょうゆ大さじ2、

酒大さじ、みりん大さじ、

あさつき

①スルメイカは、内臓と軟骨を取り出し、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、砂糖大さじ、

マヨネーズ大さじ2、塩少々)

①スルメイカは内臓と軟骨を取り、熱湯でサツと茹で、胴は5mm幅位に、ゲソは5~6cmに切る。

②キュウリは薄い輪切りにし、塩少々で揉み、水気を絞る。

③Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

天ぷら、イカリング、ゲソのから揚げ、

里芋の煮物、塩辛、一夜干しなど。

