

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(幡豆、日間賀島)
モイカ(南知多)
ホヤイカ(三谷)



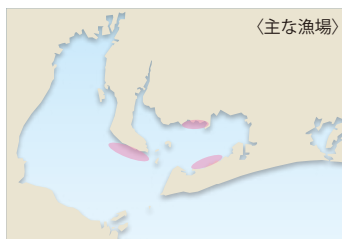
🚢 生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町、西尾市、田原市

【主な漁法】さし網、小型定置網

【漁期】 春 夏 秋 冬



🍳 料理して食べよう!

驚きのコリコリ感

◎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摘んで取り除く。から揚げにする。

アオリイカは、一度冷凍すると、身が柔らかく、甘くなります。
切り身は、塩・コショウをしてフライパンでバター焼きに。



イイダコ

【飯蛸／八腕形目マダコ科】

旬 春

全長 約30cm



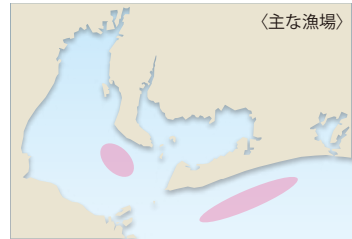
生産の状況

【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



〈主な漁場〉

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)

〇この欄の見方は巻末をご覧ください。

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(豊浜、一色)
ナガツル(三谷)



生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 冬



料理して食べよう!

甘くて柔らか

◎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、裏側に焼きノリを貼り縦にかたく巻き、小口切りにする。(うず潮のようになる。)
- ④②を薄く削ぎ切りにする。
- ⑤器に③と④の2種類の刺身を盛り、ワサビを添える。

ケンサキイカはゆでも硬くならない

◎イカめし

材料(4人分)

ケンサキイカ4杯、

餅米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

- ①ケンサキイカは内臓と軟骨を取ってよく洗う。
- ②混ぜ合わせた餅米とうるち米をとき、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、口を楊枝でとめる。
- 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。

フライや天ぷらで。

ゆでたケンサキイカの胴に五目ちらし寿司を詰めて、即席イカめし。



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)



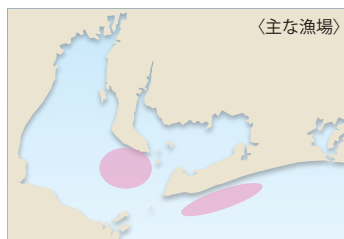
生産の状況

【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、蒲都市、田原市

【主な漁法】小型底びき網、小型定置網

【漁期】 **春** **夏**



〈主な漁場〉

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、
生しいたけ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15cmの長さにする。生しいたけは4つ割りにする。
- 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。



コウイカ
の平衡石
(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。

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)



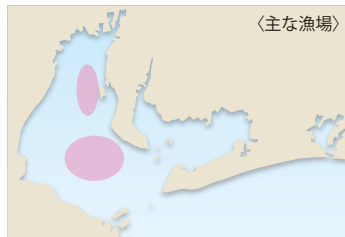
生産の状況

【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。

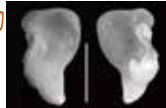
◎ジンドウイカの丸焼き

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
の平衡石
(右)



レベル ★★★★★

大きさ 1.5mm/1.2cm(胴長)

○この欄の見方は巻末をご覧ください。

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



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

やっぱイカそうめん

◎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

◎スルメイカのご口焼き

材料(4人分)
スルメイカ1杯、
しょうゆ大さじ2、
酒大さじ1、みりん大さじ1、
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。

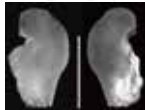
◎スルメイカとキュウリの酢の物

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2、砂糖大さじ1、
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、熱湯でサッと茹で、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。

スルメイカ
の 平衡石
(右)



レベル ★★★★★

大きさ 1.2mm/22cm(胴長)

○この欄の見方は巻末をご覧ください。

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(県下)



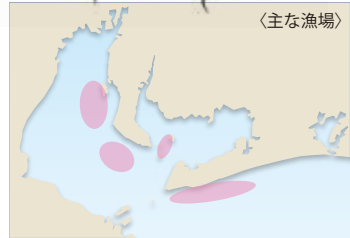
生産の状況

【生産量】H28年:タコ類594t

【主な生産地】南知多町、西尾市、蒲郡市、常滑市

【主な漁法】小型底びき網、たこつぼ、さし網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

日間賀島名物です

◎タコめし

材料(4人分)
生タコの足2本(約200g)、
塩大さじ2、米2カップ、
だし汁2.3カップ、
A(しょうゆ大さじ2、
酒大さじ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でたたいて柔らかくし、食べやすい大きさにぶつ切りにする。
- ③米は炊く30分から1時間程度前に洗い、ザルに上げておく。
- 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
のゆ
で方

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、頭を持って足をちよんちよんとつけて、足を外側に丸めてから、全体をゆでると形良く仕上がる。沸騰してから約10分ゆでる。マダコは、冷凍してからゆでると柔らかい。唐揚げや酢の物、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。



マダコの平衡石(右)



レベル ★★★★★

大きさ 0.8mm/10cm(胴長)

○この欄の見方は巻末をご覧ください。

マナマコ 【真海鼠／マナマコ目マナマコ科】

旬 冬

全長 約20cm



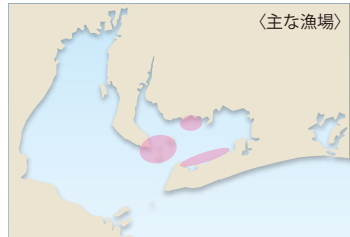
生産の状況

【生産量】H28年：ナマコ類150t（県水産課調べ）

【主な生産地】南知多町、田原市、常滑市、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】なまこかぎ、採貝、潜水、小型底びき網

【漁期】 冬



料理して食べよう！

コリコリです

◎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、
赤唐辛子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唐辛子、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、胴体の中央あたり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。
 - ③②を5mm幅くらいに切り、湯通しする。
- 【湯通しの方法】
沸騰した湯の火を止め、③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、ザルにあげ、水洗いする。
- ④Aを合わせ、③に味付けする。
- *②を薄く切ると刺身になります。わさびじょうゆで。



取り出した内臓は、泥をきれいに取り除き、
塩水で洗い、少量の塩を振り、
一晚冷蔵庫に置くと、なまこの内臓の塩辛「コノワタ」ができます。
磯の香りが口いっぱい広がります。

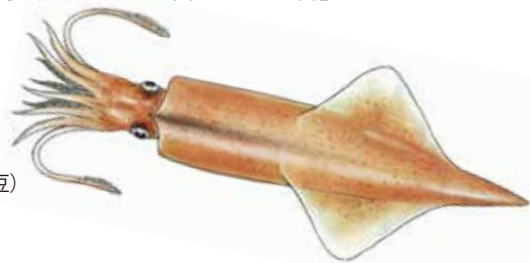


ヤリイカ 【槍烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 秋

外套長 約40cm

地方名称 ケンサキイカ(豊浜・一色・幡豆)



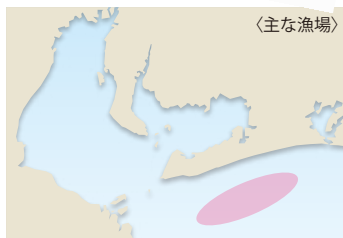
生産の状況

【生産量】H28年:112t(県水産課調べ)

【主な生産地】西尾市、南知多町

【主な漁法】小型底びき網、沖合底びき網

【漁期】 夏 秋 冬



(主な漁場)

料理して食べよう!

甘み旨味とほどよい歯触り

◎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、酒大さじ2、
バター20g、パプリカ適量、
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、
イタリアンパセリ少々

- 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、イタリアンパセリを飾る。



◎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

- 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ゴボウはささがきにし、水にさらす。
- ③①と水を切った②をボールに入れて塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ④③に天ぷら粉と水を少しずつ入れながらかき混ぜながら、かき揚げにする。

小イカは、内臓と軟骨を抜いて、サツとゆで、
ショウガじょうゆで食べても簡単・美味しい。
もちろん刺身でも。



ヤリイカ
の平衡石
(右)



レベル ★★★★★

大きさ 1.9mm/20cm(胴長)

○この欄の見方は巻末をご覧ください。