

石川で獲れるおいしい魚介

# イカ

鳥賊



(スルメイカ)

夏

## ぶろふいーる

生鮮魚介類の中で、私たち日本人が一番よく食べているのがイカといわれています。

石川県では、スルメイカ、アカイカ、コウイカ、アオリイカ、ヤリイカ、ソデイカ、モウゴウイカ、ホタルイカなど数多くの種類が漁獲され、イカ釣り漁は県を代表する漁業の一つです。中でも、スルメイカ漁は集魚灯を利用する漁法から「漁り火」として石川県の夏の風物詩になっています。

イカは、刺身、煮物、焼き物など料理方法も数多くあり、イカの黒造り・赤造り」としても食されています。また、能登地方では「いしり料理」としても利用されています。(※「いしり」については裏面のメモをご覧ください。)



メモ

イカのいしりとは、イカの内臓から作った能登地方独特の調味料で、「イカの汁」という意味です。イカの内臓と塩をつけ込んで醗酵させたもので、お酒や水で薄めて使ったり、料理の隠し味として使われています。(但し、化学調味料とはあまり相性が良くないようです。)

また、イカは「鳥賊」と書きますが、海に棲んでいるのに何故?と思う方もいるかも知れませんね。実は、イカが海の表面を泳いでいる様子をカラスが死んでいるものと思い、これは結構なご馳走だと舞い降りてきたカラスを逆に食べてしまったという故事からきているそうです。

JF JFいしかわ  
石川県漁業協同組合

〒920-0022

金沢市北安江3丁目1番38号 石川県水産会館内

TEL076-234-8815 FAX076-265-5204

<http://www.jf-net.ne.jp/ikgyoren/>

JF いしかわ

検索



# らくらく簡単レシピ【イカ編】

**栄養** イカは、カロリー・タンパク質とも、一般の魚に比べてやや少なめですが、造血に不可欠な銅が多く含まれ、美容と健康維持に最適。また、肉や肝臓には、血中コレステロールを下げたり、血中の中性脂肪を下げる「タウリン」が多く含まれています。ひと頃騒がれたコレステロールも、これで一安心。

## イカソーメン

こりこりとした歯ごたえが絶妙！

3  
recipe

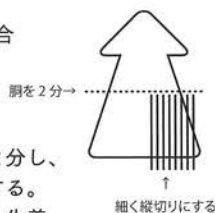


●材料 (4人分)

- ・イカ……………2ハイ
- ・A<つゆ>  
いしる1：しょうゆ1：ダシ1の割合  
おろし生姜……………少々

●作り方

- ① イカは下処理して皮をむき、胴を2分し、頭部から胴下方向に細く縦切りにする。
- ② 器に盛ってAのつゆをかけ、おろし生姜を添えて出来上がり。



★ポイント

新鮮なイカの方がこりこりして歯ごたえがあります。イカの皮をむくときに布巾やペーパータオルなどを使うとむきやすいですよ。

89  
kcal

## イカ鉄板焼き

親子でワイワイ作れる

2  
recipe



●材料 (4人分)

- ・イカ……………2ハイ
- ・長ねぎ……………1本
- ・ゴマ油……………大さじ1
- ・A<生地>  
長いも……………30g  
小麦粉……………200g
- ・キャベツ……………4枚
- ・お好み焼きソース……………適量
- 卵……………4個
- 水……………1/2カップ

●作り方

- ① イカは下処理して皮をむき、短冊に切る。
- ② Aの生地を混ぜ合わせたところに、①のイカと干切りキャベツと刻みねぎを混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱して②を流し入れ、両面を焼く。
- ④ お好み焼きソースをかけて出来上がり。

★メモ

肉を混ぜればミックス焼きになります。ホットプレートで囲んで家族でワイワイしながら焼くと楽しいですね！

378  
kcal

## イカハンバーグ

子どもが喜ぶ人気メニュー！

1  
recipe



●材料 (4人分)

- ・イカ……………2ハイ
- ・卵……………1個
- ・玉ねぎ、生椎茸、人参、ピーマンなど好みの野菜
- ・生姜、片栗粉、砂糖、塩、胡椒……………適量

●作り方

- ① イカは下処理して皮をむき、粗く刻む。
- ② 玉ねぎ、生椎茸、人参、ピーマンなども粗く刻む。
- ③ ミキサーに①と②を入れ、生姜、卵、片栗粉、砂糖、胡椒など好みの調味料を入れて味を整える。
- ④ よく混ぜたらハンバーグの形に整え焼くだけ。

★ポイント

焦がさないように火加減に気をつけ中までじっくり焼いてください。

225  
kcal