

まるごと食べる

イカ



北海道日高支庁経済部水産課

高タンパク低カロリー 理想のおつまみ「イカ」

酒の肴の代表格といえはイカ。

イカは、高タンパク、低カロリー、肝臓の味方・タウリンも豊富で、脂肪分が少なく、含まれている脂肪のほとんどは多価不飽和脂肪酸で、コレステロールや中性脂肪を逆に減らしてくれ、血圧を正常に保つ働きがあり、糖尿病など、肥満の病気にならないための健康維持に役立ちます。

そして、かみごたえがあるので、飲み込むまでの咀嚼(そしゃく=噛む)回数も増えます。よく噛んで食べると、少量で満腹感を得られることから、食べすぎを防ぐことができます。

ミネラル分は豊富ですが、ビタミンはほとんどないので野菜をプラスして食べることをおすすめします。

墨に含まれるたんぱく質の一種に、リゾチームという防腐力の強い物質がありますが、これはガンにならないための健康維持に役立つといわれています。

ただし、お酒をよく飲む人だからこそ、注意しなければならない点もあります。それはプリン体が多い点です。プリン体は痛風の原因になる成分ですから、尿酸値の高い人は、摂りすぎないように注意しましょう！

イカのマリネ



材料

(4人分)

・生イカ(身)	・	3杯
・玉ねぎ(小)	・	2個
・ピーマン	・	1/2個
・にんじん	・	少々
・唐辛子	・	1/2本
・ドレッシング	・	80ml
・オリーブオイル	・	200ml
・酢	・	大さじ4
・砂糖	・	小さじ1.5
・塩	・	

あのね!

ひやま漁協久遠支部、樋口さんおススメの料理。
イカはサッと茹でる程度にしてね。
冷蔵庫で冷やして、サッパリといただきます!



作り方

- ①イカは、わたを抜いて皮をむき、お湯に塩を入れ軽く茹で、7mm幅くらいの輪切りにする。
- ②玉ねぎを輪切りにし、水にさらす。
- ③ピーマン、唐辛子は、輪切り、にんじんは千切りにする。
- ④(2)の玉ねぎを下に敷き、(1)のイカを上のにのせ、にんじん、ピーマン、唐辛子をのせて、ドレッシングをかける。
※ドレッシングは酢、砂糖、塩、こしょうの順番に混ぜ、最後にオリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。

こんぶまるごとソーセージ



材料

・昆布	・・・・・・・・50g
・いか（下足を除く）	・・・・・・・・1杯
・卵	・・・・・・・・1個
・コーンスターチ	・・・・・・・・大さじ1杯
・塩・こしょう	・・・・・・・・少々

あのね！

昆布の香りがする味わい豊かなソーセージ。
イカの旨味がギュッと詰まったソーセージが、こんなに簡単に作れちゃいます。



作り方

- ①昆布を水で戻して、フードプロセッサーにかけて細かくきざみます。
- ②イカをワタと皮をとりフードプロセッサーにかけてきざみます。
- ③(1)と(2)をあわせ、コーンスターチ、卵、塩・コショウを加え、よく混ぜ合わせます。
- ④ラップに包んで、円柱状にして両端をしぼります。
- ⑤(4)を蒸し器で15分ほど蒸します。
- ⑥ラップをはずし輪切りにすれば出来上がりです。

イカのチリソース



材料

(4人分)

・イカ	・・・・・・・・3～4杯
・長ネギ	・・・・・・・・1本
・生ショウガ	・・・・・・・・1片
・ニンニク	・・・・・・・・1片
・片栗粉	・・・・・・・・適量
・市販のチリソースの素	・・・・・・・・300g
・酒	・・・・・・・・少々
・塩	・・・・・・・・少々
・コショウ	・・・・・・・・少々
・サラダ油	・・・・・・・・適量

あのね！

ひやま漁協貝取潤支部、秋山さんおススメの料理。

市販のチリソースを使うので、簡単、簡単！イカは松かさ切りにすると、豪華に見えるので挑戦してみてください！



作り方

- ①イカは、皮をむき、松かさに入れ目を入れ一口大に切って、酒、塩、コショウで下味を付ける。
- ②(1)に片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- ③みじん切りにした長ネギ、生ショウガ、ニンニクをサラダ油で炒める。
- ④(3)にチリソースの素を加え、さらに炒める。
- ⑤(4)に揚げたイカを加え、よくからめて出来上がり。

イカの変り和え



材料

(4人分)

・生イカ	・・・・・・・・2杯
・大葉	・・・・・・・・3枚
・味噌	・・・・・・・・適量
・日本酒	・・・・・・・・適量
・豆板醤	・・・・・・・・適量

あのね！

ひやま漁協乙部支部、保村さんおススメの料理。

イカの肝臓と味噌で、コクがたっぷりの塩辛風。豆板醤はお好みで加減してね。



作り方

- ①イカは、わたを抜き、身と肝臓をそれぞれ水洗いして、身は皮をむき、刺身状に切る。
- ②肝臓は裏ごしをして、味噌と日本酒を加えて混ぜ、豆板醤を適量入れて味を整える。
- ③(1)と(2)を和えて、みじん切りにした大葉をのせる。

イカ下足の三色揚げ



材料

(4人分)

・いか下足	・・・・・・・・7杯分
・にんじん(小)	・・・・・・・・1/2本
・干しいたけ(中)	・・・・・・・・3個
・玉ねぎ(小)	・・・・・・・・1/2個
・たまご	・・・・・・・・1個
・パン粉	・・・・・・・・適量
・小麦粉	・・・・・・・・適量
・砂糖	・・・・・・・・少々
・揚げ油	・・・・・・・・適量
・こしょう	・・・・・・・・少々
・三色そうめん (ピンク・緑・白)	・・・・・・・・適量

あのね!

ひやま漁協江差支部、辻さんおススメの料理。

イカ下足はフードプロセッサーにかかけず、面倒でも包丁で細かくみじん切りにすることで、食感が残って美味しくなるよ。三色そうめんは、細めのものを選んでね!



つくり方

- ①いか下足をみじん切りにして、しっかり塩でもみ洗いし、水気を切っておく。
- ②にんじん、玉ねぎ、水で戻した干しいたけをみじん切りにする。
- ③三色そうめんは、5～7ミリくらいの長さに切っておく。
- ④(1)と(2)にたまご、パン粉、小麦粉を加え、砂糖、こしょうを入れて、粘りが出るまでこねる。
- ⑤(4)をダンゴにして、各そうめんに転がしてあまり熱くない油で時間をかけて揚げる。



イカの塩辛



材料

・生イカ	・・・・・・・・2杯
・塩	・・・・・・・・20g
・鷹の爪	・・・・・・・・2本
・コンブ	・・・・・・・・適量

あのね！

日高支庁水産課のSさんのレシピです。墨を入れて「黒作り」なんていうのもあります。

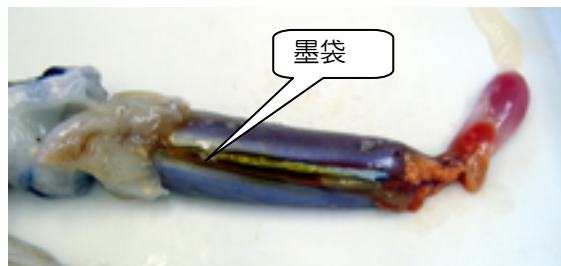


作り方

- ①イカは、わたを抜き、身は皮をむき、刺身状に切る。わたは、墨袋などを取り除いてゴロ（肝臓）だけにする。
- ②口の広いタッパにゴロの中身を絞り出す。
- ③コンブを水洗いしキッチンペーパーなどで水分をとり、千切りにする。
- ④鷹の爪を千切りにし、塩と③を②に加えよくあえる。
- ⑤④に刺身状に切ったイカを加え更によくあえる。
- ⑥⑤は冷蔵庫で寝かせ、1日1回よくまぜ、5～7日で食べられます。

コンブのほか、糶を加えることもある。ゴロは、ペーパータオルなどでくるみ、塩をゴロが隠れるくらいにかけて、1週間程度（水が出たら塩を捨て新しい塩をかけて）塩漬けにして水分をとると、そのまま珍味なります。

イカ墨は、パスタに混ぜて使うことも出来ます。

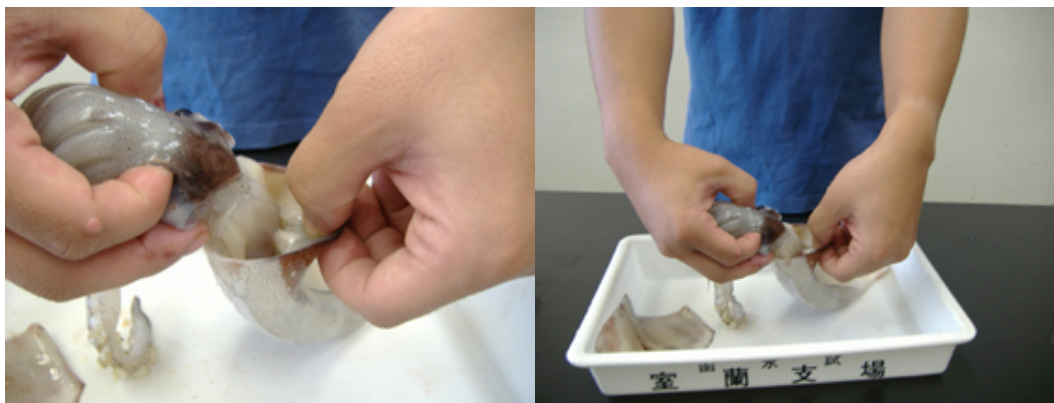


おまけ イカの皮をむく

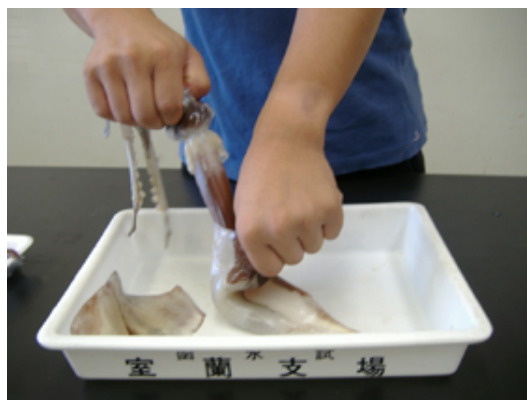
イカ刺しは大好きだけどイカの皮むきが苦手というあなたに!
簡単な皮むきの仕方をご紹介します。

① 身からゴロ(内蔵)を引き抜く

イカの胴の中に親指を入れて胴とゴロをつなぐ筋をはさず。

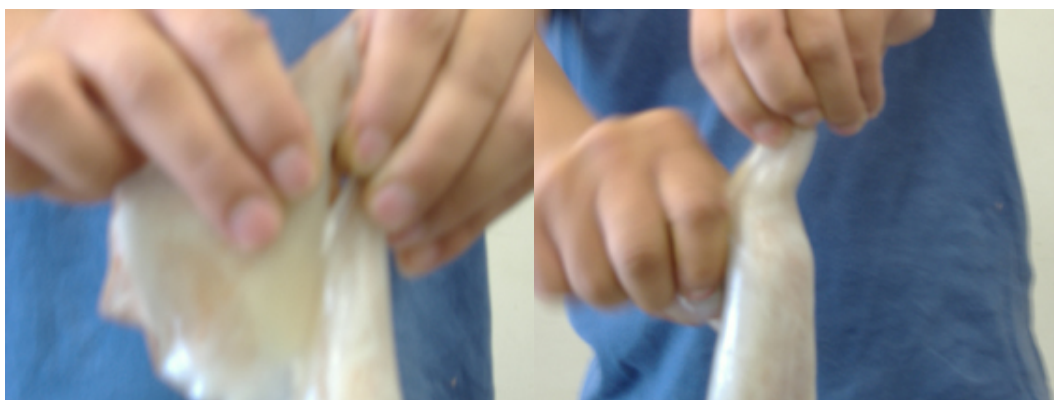


胴を片手で掴みながら、もう片方の手でゆっくり足をひっぱりだす。
すると、足と一緒にゴロもくっついて取り出せる。



② 皮をむく

耳と胴の間に親指を入れ、耳を胴から引きはがす。



親指が入ったら、徐々に胴から耳をはがしていく。



耳がはがれたらそのまま、ゆっくりと胴の皮をはがしていく。



はがれた皮の端に爪をたてて、ミカンの皮を剥くように全体の皮を剥いていく。



まるごと食べるイカ

発行 平成 17 年 11 月
編集 北海道日高支庁経済部水産課漁政係
〒057-8558 浦河郡浦河町栄丘東通 56 号
TEL 0146-22-9321 (直通)
FAX 0146-22-7563 (直通)
E-mail hidaka.suisan1@pref.hokkaido.jp
URL <http://www.hidaka.hokkaido.pref.jp>

レシピは、北海道ぎょれんHP (<http://www.gyoren.or.jp/>)
の「おすすめレシピ」を転用しております。