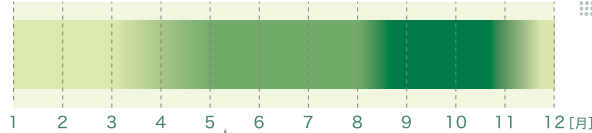




まるごと!やまぐち 魚のプロが教えます!

「小さいイカは内臓や軟骨を取った後、刺し身用にそのまま輪切りにして、卵の黄身としょうゆを少しかけて食べると、甘みを一層感じられてとてもおいしいですよ!エンペラの刺し身もコリコリしていておすすめです!」

【漁獲&旬カレンダー】



ここが
エンペラ

1年中漁獲されます。中でも漁獲量が多いのは夏から秋にかけてで、安く購入できるのが魅力。



- 選ぶPoint!**
- ◎目が澄んでいるもの。
 - ◎身が透き通っているもの。
 - ◎鮮度がよいものは、手で触れると、小さな斑点が赤く明滅します。鮮度が落ちると透明感が薄れ、全体的に赤くなり、やがて白くなります。

- 料理のPoint!**
- ◎新鮮で大きなイカは刺し身がおすすめ。新鮮な刺し身はコリコリと歯ごたえがよく、独特の甘みも楽しめます。
 - ◎天ぷらや塩焼きもおすすめです。
 - ◎小さめのイカは、もち米を詰めて、しょうゆ・酒・みりんなどを合わせた鍋で煮る「いかめし」にどうぞ。

- 保存のPoint!**
- ◎活イカや新鮮なイカは、すぐに食べるのが一番です。冷蔵庫で保存する場合は、トレイに氷を敷いてから、袋に入れたイカを置くことで、鮮度をある程度保持しやすくなります。
 - ◎イカはできるだけ真水で洗わない方がおいしくいただけます。皮と身の間においしさがあるといわれています。
 - ◎さばいた状態で冷凍するときはラップに包んで保存し、食べるときには自然解凍でどうぞ。冷凍した方が甘みが増すという人もいます。でも、数ヶ月も保存すると冷凍焼けしてしまうので、早めに食べましょう。

イカの刺し身づくり

- 1 イカの腹に、縦にまっすぐ包丁を入れ、胴体を切り開きます。
- 2 内臓や墨袋を取り除きます。足や目玉も取り除きます。
- 3 胴体に付いている軟骨を取ります。次にエンペラの中央に指を入れ、エンペラごと薄皮を剥がします。
- 4 繊維にそって、食べやすいように隠し包丁を入れます。横半分に切ります。そして繊維に対して直角に切っていきます。



山口県漁業協同組合「萩魚」

萩市椿東北(小畑4160-6)
(萩市一丁目之内)

店長 古谷 崇さんのお話



イカには、スルメイカ、コウイカ、アオリイカなど、さまざまな種類があります。山口県で最も多く獲れるのはケンサキイカで、県内で4つのブランドが生まれ、県外へも多く出荷されています。全国的にも評価の高い山口県産ケンサキイカの魅力に迫ります!

高品質な活イカが県内外で大人気!

山口県産「ケンサキイカ」

胴の形が
剣のように
細長いのが
特徴!



おすすめレシピ! イカのみどり酢あえ

1. イカの胴は開いて皮をむき、縦半分に切って1cm幅の短冊に切る。沸騰したお湯でさっと茹でる(20~30秒程度)。
2. キュウリと大根はそれぞれすりおろし、軽く水気をきる。
3. 2に、レモン汁、酢、薄口しょうゆ、砂糖、塩を混ぜ合わせ、みどり酢をつくる。
4. イカのみどり酢をさっくりと和えて盛り付ける。

材料(4人分)
イカ(胴).....2杯
キュウリ.....1本
大根.....80g
レモン汁.....大さじ1
酢.....小さじ1
薄口しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
塩.....ひとつまみ

レシピ提供: 日本ベジタブル&フルーツマイスター協会公認
ベジフルコミュニティ山口
ベジタブル&
フルーツマイスター 柳井 さつきさん

◎栄養成分

(「けんさきいか・生」100g当たり)

エネルギー	84kcal
タンパク質	17.5g
脂質	1.0g
炭水化物	0.1g
ナトリウム	210mg
カルシウム	12mg
鉄	0.1mg
カリウム	330mg
リン	260mg
ビタミンA (レチノール当量)	7μg
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	2mg
ビタミンE	1.6mg
コレステロール	350mg

※文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告
「五訂増補日本食品標準成分表」より

栄養は?

タウリンたっぷり!

イカは良質のたんぱく質で低脂肪、低カロリーの食材です。血中のコレステロール値を下げ、血圧を正常に保つタウリンを多く含むのが特徴。ビタミンD以外のビタミン類がほとんどすべて存在しているのも魅力です。



活イカではなく、鮮魚の状態市場へ出荷するときは、発泡スチロールの箱に入れます。箱に氷を敷き、イカが氷焼けを起こして弱らないよう、エアシートを敷いてからイカを置いています。

おいしいワケは?

漁場がいい! 漁場が近い!

山口県沿岸には、餌となる小魚が多く、ケンサキイカが餌を求めて特に夏から秋にかけてたくさん回遊します。また、漁場が近いので、活きのいいおいしいイカを水揚げできるのです。



種類の中で最高級品のひとつといわれています。山口県では、「やまぐちイカ海道」として各地区で取り組みが行われています。萩市須佐では、須佐沖で獲れたものを「須佐男命(みこと)いか」と名付けて商標登録。そのほか萩地区に水揚げされたものを「萩のけんさきいか」、長門市仙崎市場にイカ釣り漁で水揚げされたものを「仙崎イカ」、下関市豊北地域で水揚げされる活イカと豊北市場に出荷される鮮魚イカのAランク(漁獲日に水揚げされたもの)を「下関北浦特牛(こつと)いか」と名付け、ブランド化を進めています。いずれも品質の高さが評判です。

評判は?

山口県内に4つのブランド!

ケンサキイカは肉厚でありながら身は柔らかく、甘みがあり、イカ類の中で最高級品のひとつといわれています。

平成19年の山口県のイカ類の漁獲量は4087トン、全国第12位です。その漁法は釣り糸を手にとつて操業する「一本釣り漁業」が主流です。一本釣りで一杯ずつ丁寧に漁獲されたイカは品質が良く、活きの良さが抜群です。また、山口県沿岸のイカ釣りの漁火(いさりび)は、夏の夜の風物詩となっています。

どうやって獲るの?

一本釣りが主流!