

当店からの
ご提案

料理メモ

スルメイカ

旬のお魚

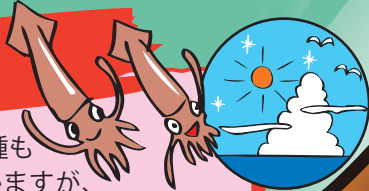
ウオッチング



真夏、スルメイカ漁が最盛期を迎えています。刺身から煮物まで旬を味わい尽くしませんか。

夏イカといえば スルメイカ

日本近海には約80種ものイカが生息していますが、漁獲量が多いもののひとつがスルメイカ。一年を通じて日本各地で水揚げされますが、「夏イカ」と呼ばれるように、夏場に獲られるイカは特に柔らかいと言われています。



スルメは結婚を 寿ぐ縁起物

スルメは結婚の結納品にも使われる縁起物。長期保存できるので、夫婦の長寿や結婚生活が長く続くようにという意味が込められているとか。また昔はお金のことを「お足」といい、足の多いスルメは縁起がいいという説もあります。



昔は干物が 当たり前

スルメイカは墨を吐き、群れて泳ぐ事から古くは「すみむれ」と呼ばれ、それが転じて「スルメ」となったとか。流通網が発達した現在では新鮮なイカが入手できますが、昔は内臓を取り除き開いて乾した干物が一般的で、剣先イカが一番スルメ、スルメイカは二番スルメと呼ばれています。



調理メモ①

スルメイカは 万能選手



淡味でクセがないスルメイカは刺身はもちろん、焼く、煮る、炒める、茹でる…あらゆる料理に活用できます。またミミ（えんぺら）やアシ（げそ）はしょう油やバターで焼くと酒の肴（さかな）に。旬の季節には日替わりで料理を楽しんでみませんか。

調理メモ②

一夜干しも 簡単に

調理で余ったイカは一夜干しにしてみませんか。胴体を開き、内臓や目玉を取り除き3%程度の食塩水でよく洗い仕上げに真水で表面を洗い流し天日干しに。半日したら裏返し、さらに半日干せば一夜干しの出来上がり。



肝のホイル焼きや 塩辛も

調理メモ③

スルメイカは他のイカに比べワタ（肝）が大きいのが特徴。新鮮なものが手に入ったら活用しましょう。塩辛が定番ですが、ホイル焼きもおすすめ。ワタをしぼって味噌・日本酒少々と混ぜ、短冊切りした生イカを加えてオーブンで焼けばおつまみ酒肴（しゅこう）の一品に。



スルメイカの 目利きポイント

- 目が黒く澄み、体色が濃い赤褐色をしていて、光沢があるものが新鮮。
- 身がピンと張り、全体に透明感があるもの。
- 内臓のワタや墨袋に張りがあり、しっかりしているもの。こうした新鮮なものなら、塩辛も作れます。

