

# まるごと！海部産品DE「海部を食す」

VOL. 3

秋

戦

## 『お料理をつくろう！！』

冬、お日様が恋しい冬・・・。  
冬の食べ物は干物や漬け物だけでしょうか？  
いいえ、徳島最南の海部郡では冬でも新鮮 生鮮が楽しめるんです！

1匹の「アオリイカ」をかいたの野菜とコラボさせた普通の主婦が作った普通の料理です！

・・・ということで、海部郡の旬な食材を紹介する第3弾！！  
今回は海部郡で漁獲された「アオリイカ」と収穫された野菜とで料理づくりに挑戦してみました。

### 1品目 シンプルにお刺身



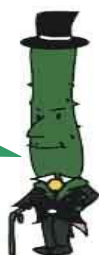
キュウリを子亀型に抜いてワサビ置きにしました。子亀が大海原の白波を越えていく感じをねらいました。特徴はワサビ置きのキュウリまで新鮮でおいしいこと！

### 2品目 皮とキュウリの酢のもの

お刺身にする時に剥いだ皮をさっと茹でて、キュウリと酢のものにしました。これは、島根のお友達におそわりました。新鮮キュウリとユズのお酢を効かせました。もちろん子亀型に抜いた残りのキュウリも使っていますよ。



キュウリは水分が95%以上で栄養価よりも独特の香りと苦味が特徴ですぞ。この水分には特有の成分が含まれてて、生で食べると体内の余分な熱を冷まし、炎症を取り除いてくれるんですぞ！

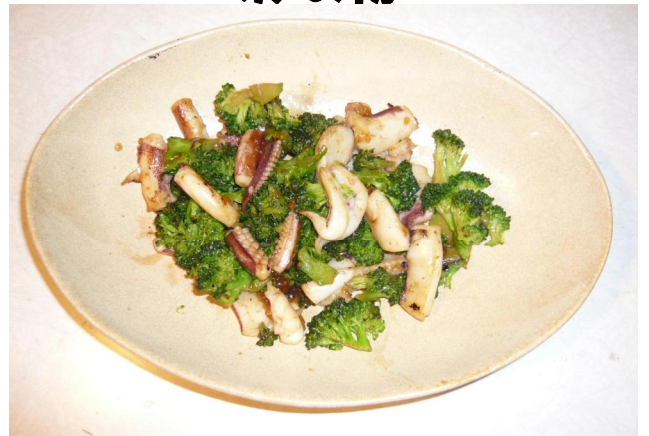


### 3品目 げそと大根の煮物



2品目の皮をゆがいたお湯で  
げそと大根を煮ました。  
かいふの大根は冬でも柔らかい！  
昔ながらの暖かな味です。

### 4品目 げそと新鮮ブロッコリーの炒め物



げそや手をブロッコリーと炒めました。  
アオリイカの甘さとブロッコリー  
の甘さで優しい味の炒め物。  
塩コショウだけでも充分です。

### 5品目 えんぺらの薄衣てんぷら



えんぺらにパリパリの衣を  
つけるとおつまみ風に…。  
海部の菜園には  
冬でも名残の甘長とうがらしが…。  
これを今回は付け合わせました。  
ブロッコリーの軸の薄切りでも、  
菜の花でも、もちろんおいしいですよ。

こうして「アオリイカ」で残ったのは少しの内臓と薄い綺麗な骨？ホネかな？

ブロッコリーの紫色は低温下で育った  
ときに出るアントシアニンっていう色素の  
色だよ。アントシアニンフラボノイドの  
一種で抗酸化物質としても知られてるん  
だよ。  
茹でると本来の緑色になるよ！



最後に「アオリイカ」の簡単なさばき方を教えてもらったので載せときますね！

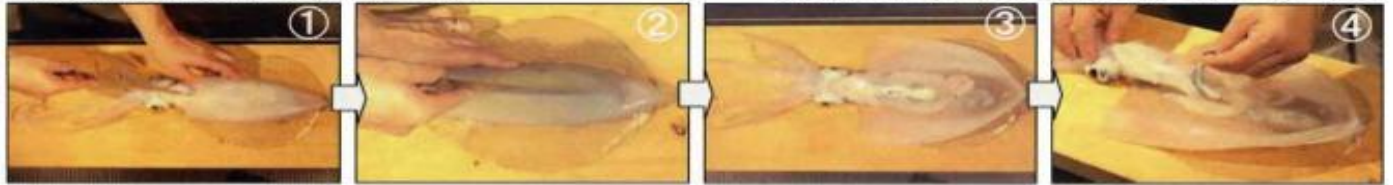
# アオリイカのさばき方

※背側から包丁を入れる方法もあります。

※包丁のかわりに料理バサミでも大丈夫です。

※凍結したアオリイカは半解凍で調理するとやりやすい。

(徳島県南部で漁獲されたものを使用しています)

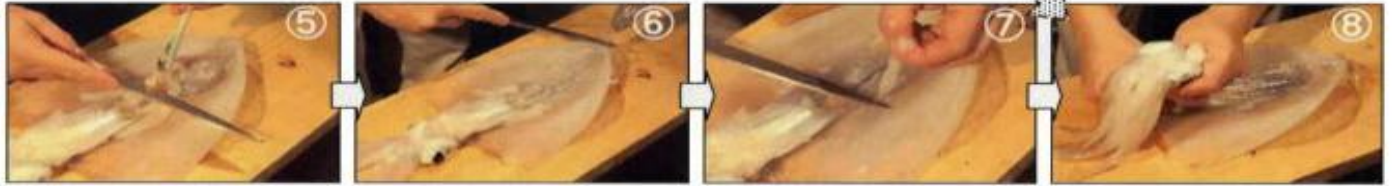


裏を向けて胴体の隙間に刃を上に向け包丁を入れる

墨袋を傷つけないように包丁を先の方まで押し進める

胴体を開いたところ(④)に進まず先に⑧にいても良い

墨袋の先を持ち、ゆっくり引っ張りながらはがしていく

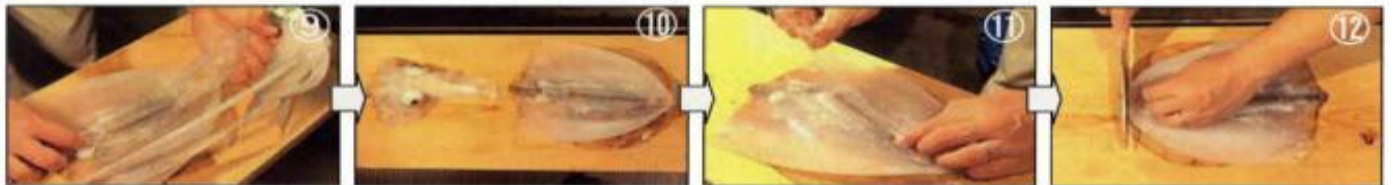


包丁を使って墨袋を傷つけないようにはずす

墨袋と一緒に内蔵もはずす

左右にあるエラを取る(後で取っても良い)

頭部を持ち、胴体からはがすように分離する

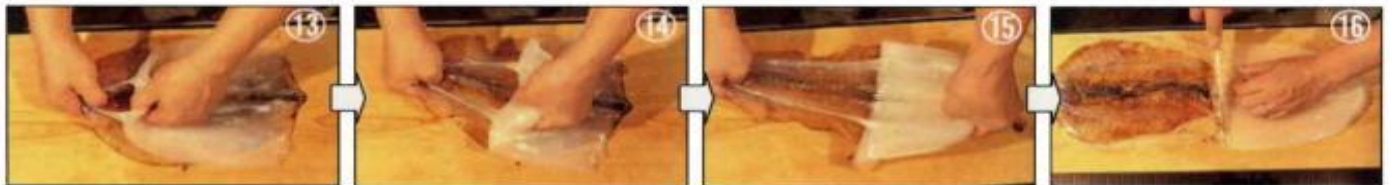


胴体をしっかり押さえて丁軍にはずす

頭部と胴体をはずし終えたところ

透明な軟甲(ふね)を胴体からはずす

皮をはがす為に胴体の先に切れ目を入れる

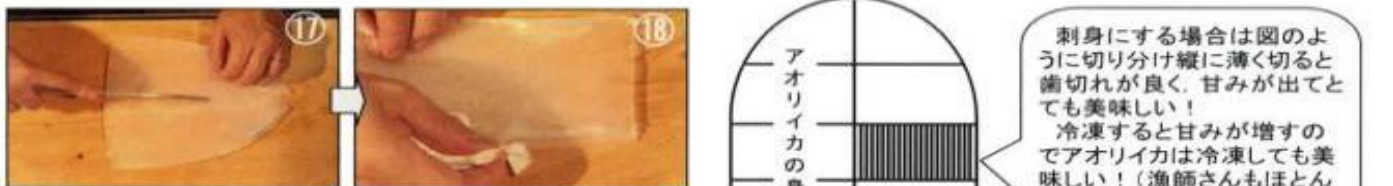


隙間に親指を入れる

滑らないようにしっかり持ち、皮と身をはがしていく

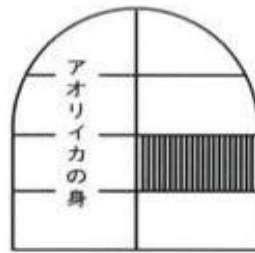
最後まで綺麗にはがしていく

最後に包丁で切り分ける(包丁を使わずそのままはがしても良い)

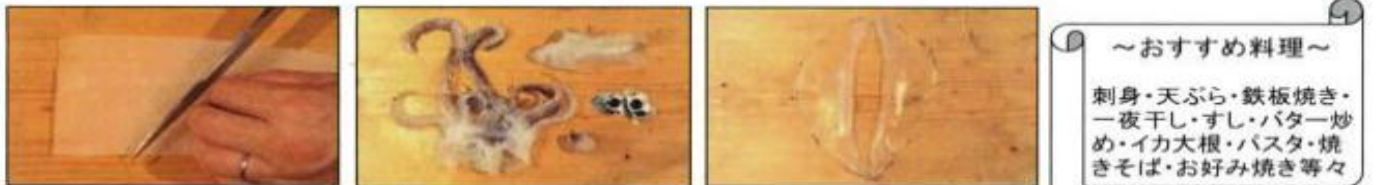


調理しやすいように胴体中央部を縦に切る

ふきん等で薄皮を丁寧にはがす(薄皮は両面にあるので両方とも)



刺身にする場合は図のように切り分け縦に薄く切ると歯切れが良く、甘みが出てとても美味しい！  
冷凍すると甘みが増すのでアオリイカは冷凍しても美味しい！(漁師さんもほとんど冷凍保存してますよ)



用途に応じて格子状の切れ目を入れる(加熱する場合は薄皮を取らずに切れ目を入れるだけでも良い)

頭部も丁寧にごしらえて料理に使う(眼球は捨てる)

ひれ(えんべら)も丁寧に皮をむき、料理に使う

～おすすめ料理～  
刺身・天ぷら・鉄板焼き・一夜干し・すし・バター炒め・イカ大根・パスタ・焼きそば・お好み焼き等々

作成: 徳島県南部総合県民局農林水産部水産振興担当  
協力: 徳島県立農林水産総合技術支援センター水産研究所