

アオリイカ料理教室

“アオリイカの調理を学び、味わう”

環境増養殖担当 吉田和貴

Key words ; アオリイカ, 料理教室, うんちく学, イカめし, 一夜干し, 刺身

はじめに

徳島県立農林水産総合技術支援センター水産研究課では、毎年県の代表的な水産物の認知度向上を図るための料理教室を開催しています。2014 年～2018 年まではアジアカエビを用いた料理教室を開催していましたが、2019 年は、新たにアオリイカをテーマにした料理教室を 12 月 7 日に石井町にある農林水産総合技術支援センターの六次産業化研究施設で開催しました。募集人数 40 名を上回る 62 名の応募があり、抽選で選ばれた 35 名（当日欠席者 4 名を除く）に参加していただきました。

料理教室の前に、アオリイカのことを知ってもらうために「アオリイカうんちく学」を開講しました。まず、アオリイカが徳島の特産品であること、さらにアオリイカの生態や徳島県における漁業等についてお話ししました。アオリイカは 3kg を超えるほど大きく成長するものがありますが、実は寿命がたった 1 年しかないことを聞いて皆さん驚かれていました。

その後、食品加工研究室で、各自アオリイカの調理に取り組んでももらいました。今回は刺身、イカ飯、一夜干しの作り方を紹介しました。

参加者の中にはイカを捌いたことがない方も多かったようです。捌き方の解説の際には、イカの筋繊維は横方向に並んでいるので縦方向に筋繊維を切断するように捌いた方が歯切れが良く、甘みが強いことを説明しました。



写真 1. アオリイカうんちく学を受講する参加者（左）と
アオリイカ料理教室の様子（右）

また、今回は冷凍したイカを解凍して使用しましたが、実はイカは冷凍保存に適した食材で鮮度の良好なものを冷凍しておけば、解凍した方がうまみや甘みが増すこともお話ししました。一夜干しについては家に持ち帰って干せるように塩水に浸すところまで行い、お土産として持ち帰ってもらいました。イカ飯は時間の都合上、レトルト殺菌装置で調理したのですが、調理時間が短かったせいか、中の餅米が十分炊けていませんでした。参加者の方からは、「お米は少し固いけどイカはとても美味しい」とフォローいただきました。

料理教室終了時にアンケートを書きいただきました（図 1）。参加者のうち 10 人近くはアオリイカを食べたことがなかったそうです。「Q2. アオリイカを買ってみたいと思ったか」において「わからない」にした方の意見として、「捌くのが難しかった」との意見がありました。その他、「このような料理教室をもっと開催して欲しい」、「普段子供に生ものは食べさせないが、今日は喜んで食べている」、「アオリイカのことを学べて良かった」等の意見をいただきました。全体的に満足していただけただけで安心しました。

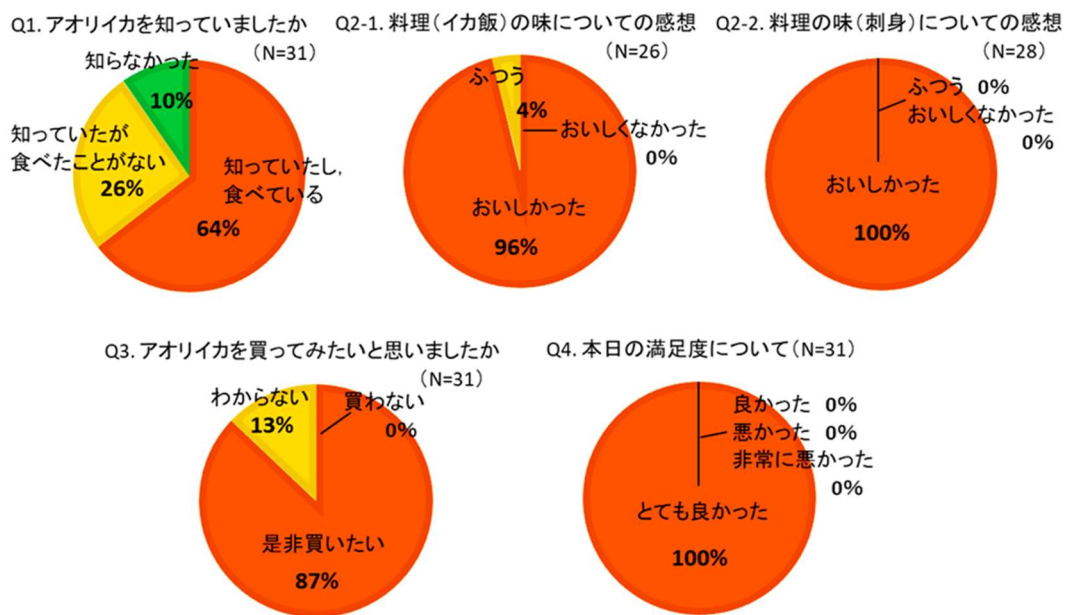


図 1. アンケート結果

今回のイベントが少しでも徳島県のアオリイカの認知度向上に繋がれば幸いです。今後ともこのようなイベントを開催していきたいと考えております。今回の料理教室にご協力いただいた皆様、そして参加して下さった皆様、ありがとうございました。

今回の料理教室に参加された方々に配布したイカの捌き方と今回作った料理の家庭で出来るレシピをまとめた資料を付けておきます（付図. 1, 2）。ぜひ皆様もアオリイカを買って調理してみてください。

アオリイカ料理教室

◎イカめし



【材料】(4人分)

・イカ	4杯
・もち米	1.5カップ
・酒	200ml
・しょうゆ	100ml
・砂糖	大さじ1
・みりん	100ml
・水	適量

- ①もち米は洗って1時間程水に浸しておく。
- ②イカはゲソ・内臓を取り、きれいに洗う。ゲソは細かく切っておく。
※ゲソは半分ほどで十分。余りは一緒に煮付ける。
- ③イカの胴体にもち米と切ったゲソを混ぜて7分目ほど詰め、つまようじで閉じる。
- ④鍋にイカと調味料を入れ、イカがかぶる程度に水を加えて強火で10分位煮る。
その後弱火にしてひっくり返しながらか40分位煮る。

◎一夜干し

【材料】 イカ4杯, 水1L, 塩30g, 竹串8本



- ①背面から開く
※ワタや墨袋を
傷付けないように



- ②足の付け根を切る



- ③口と目を取る



- ⑥竹串を十字に打ち、
風通しの良い場所で
一晩干す



- ⑤3%の塩水に
20分程度浸ける



- ④ワタを取る

付図 1. 参加者に配布されたイカ飯と一夜干しのレシピ

アオリイカのさばき方手順

※腹側から包丁を入れる方法もあります。

上を向けて胴の真ん中から切ると、すぐ下に軟甲(ふね)がある

先まで切れ目を入れたら透明な軟甲をとる

下足を持ち、引っ張りながら胴から頭部と内蔵を引き離した後、エラをとる

皮をはがすために胴の先に包丁で切れ目を入れる

隙間に親指を入れ、しっかり持って皮を剥ぐ

皮をはいだ後、身と皮、鰓を包丁で切り分ける

調理しやすいように胴を2つに分ける(切り分けない場合もある)

ふきん等で両面の薄皮を丁寧にはがす

刺身にする場合は横に切り分けた後、縦に切る(下図参照)

用途により鰓(えんぺら)も皮をむき、料理に使う

皮をはいだ状態の鰓

墨袋を破れないよう丁寧に内蔵からはがす(通常は捨てますが、パスタ、墨汁等に利用できます)

頭部や下足も到下ろえして料理に使う(眼球は捨てる)

アオリイカの胴

刺身にする場合は図のように胴を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ますよ)

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

付図 2. 参加者に配布されたイカの刺身の作り方手順