

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヤリイカ
調理時間：約30分

小イカのチヂミ



ここが 

秋に水揚げされる小さいヤリイカを使ったチヂミです。
おやつ、おつまみにぴったりです。

材 料（2人前・4枚分）

小イカ（ヤリイカなど）	150g		サラダ油	
小麦粉	50g		ごま油	
片栗粉	50g			
牛乳	100cc		（たれ）	
塩	少々		ポン酢	大さじ4
だしの素	小さじ1/4		砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/4個		豆板醤	小さじ2
にら	1/2把			

1. イカはわたを抜き軟骨を外したら、胴を食べやすい大きさに切ります。



2. 小麦粉と片栗粉に塩、だしの素を加え牛乳で溶いた生地、薄切りにした玉ねぎ、3～4cmに切ったにら、下処理したイカを混ぜ合わせます。

3. フライパンを温め、サラダ油を引いてから4をお玉1杯分すくい入れます。

4. 中火で4, 5分焼いて焼き色がついたら裏返して反対側も焼きます。



5. 仕上げにごま油を鍋肌から回し入れ香り付けしたら完成です。ポン酢、砂糖、豆板醤を合わせたたれでお召し上がり下さい。



【ひとくちメモ】

ヤリイカ

沖縄を除く北海道から九州までの日本各地の沿岸に分布します。冬から春に産卵し、寿命は1年です。オスとメスで大きさが異なり、オスは胴の長さが40 cm以上に成長しますが、メスは30 cmほどです。

茨城県では主に底びき網漁業で漁獲され、底びき網が解禁となる9月には10 cm程度の小イカとして水揚げされますが、秋が深まり、冬の声が聞こえる頃には大型の立派なヤリイカが市場を賑わせるようになります。刺身はもちろんですが、熱を加えても硬くならないのでいろいろな料理で美味しくいただけます。

