

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 分間

## ヤリイカの造り・昆布<sup>ダシ</sup>・ゲソキムチ2種



ここが👍

ヤリイカ大1尾を使って複数メニューに挑戦！  
美味しい，飽きない，結果的には経済的！



材 料（2人前）

ヤリイカ	1～3杯	タマネギ	1／4個
ダシ昆布	8×8cm2枚	ニンジン	1／2本
ゴマ油	大さじ1杯	レタス外葉	3枚
キムチ	少量		

### 【造り】

1. ヤリイカ大サイズなら1杯，中サイズなら2，3杯を用意し，シンク内で耳の付いていない方を縦に切り開き，足を外し，内臓と軟骨を除去し，洗います。

水気を切り，まな板にのせて耳を外し，皮をむき(手で簡単にできます)，ペーパーで水分をふき取り，耳と胴の一部を一口サイズに切って造りが完成。

胴の中央の良い場所はダシ昆布ではさみ，ラップに包んで冷蔵庫で一晩寝かせます。



### 【昆布〆】

2. 1昼夜熟成され、昆布の風味が効いた昆布〆。切り分ければ、何も付けず、そのままでもおいしくいただけます。



### 【ゲソキムチのせ】

3. ゲソをゆでて、キムチをのせるだけ。  
3分間でできる超簡単おつまみです。



### 【キムチ炒め】

4. 在庫野菜（今回はレタス外葉、ニンジン、タマネギを使用）を適当なサイズに切り、ゲソも一口サイズに切り分けます。

ゴマ油でゲソと野菜を炒め、キムチを加えてさらに炒め、最後にゴマ油を少量加えて香り付けして完成。

※ 野菜はゴーヤ、キャベツ、長ネギ、レンコン、モヤシ、ニラなど、あるもの何でも合います。思いつきで軽快に作ると楽しいですよ。



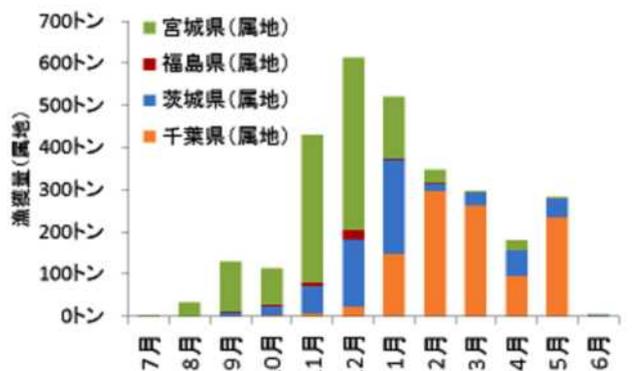
### 【ひとくちメモ】

#### 本県沖で漁獲されるヤリイカは三陸～千葉沖を回遊

ヤリイカは春～夏に生まれ、翌年春に交接、産卵し一生を終えます。

本県沖の生息水深は 50 ～ 250m で、索餌期には深場、産卵期には浅海に分布します。分布水温は 7 ～ 13℃で、成長段階に応じて適水温を求めて南北・深浅移動すると考えられています。オスはメスよりも大型になり、胴が 30cm 以上になる個体もいます。産卵盛期は 4 ～ 6 月で、鹿島灘沖の浅海部が主産卵場と考えられています。

ヤリイカは、主に茨城、宮城、福島、千葉の底びき網漁業により漁獲されており、同じ資源が適水温帯を求めて各地先に漁場を形成することから、本県水試では関係各県に依頼し、H26 漁期から漁獲情報等の共有を始めました。関係機関と連携し、広域的な情報を共有して、全体の資源状況をとらえ、有効利用を検討していきます。



※福島県は試験操業の値