



〈下関ぶちうま食育カルタより〉

魚が食べた〜くなる情報満載!

# からと新聞

KARATO NEWSPAPER

秋号

発行／唐戸市場研究部会

■お問い合わせ／唐戸市場業者連合協同組合

TEL083-231-0001 FAX083-231-0053

下関市唐戸町5-50 ■受付時間／5:00～13:00

## 旬のおさかな

しゅん



(株)相田鮮魚 社長  
相田 洋一

が食べているのは、  
ケンサキイカ、スル  
メイカ、アオリイ  
カ、コウイカなど。  
日本人は毎年(ま



世界中(せかいじゅう)には、約  
450種類(しゅるい)の「イカ」の  
仲間(ななかま)がいて、体長(たい  
ちよう)は2センチ程度のものから、  
なんと20メートルに達(たつ)するも  
のまでいるそう。そのうち私たち

みんなは「イカ」の種類を  
どのくらい知っているかな?

### ◆ケンサキイカ◆

下関ブランド名「特牛イカ」

刺身は甘味が強くてうまい。焼いても甘味はのこり柔らかい、干物も同様に味がいい。煮つけ、天ぷらなどいろいろ利用できる。



### ◆スルメイカ◆

刺身や寿司、焼き物・煮物に酢の物、天ぷらや揚げ物など、内臓を活かして塩辛でも食される。



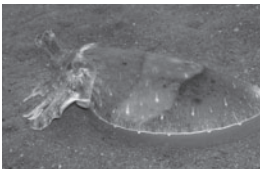
### ◆ヤリイカ◆

刺身や寿司だねとして生食に多く使われ、また、一夜干し、直火焼き、煮付けでも食される。



### ◆アオリイカ◆

肉質は固く、甘みがあり、旨い。刺身、天ぷら、煮つけなどに利用される。



### ◆コウイカ◆

軟らかく甘味旨味もほどよく、寿司飯との相性がことのほかよい。

そして下関では「特牛イカ」、みんな知ってるよね?  
さあ、市場(いちば)や水族館(すいぞくかん)に行っているような「イカ」を実際(じっさい)に見てみよう。

特に日本海側(にほんかいがわ)でとれたケンサキイカが有名(ゆうめい)で、佐賀県(さがけん)の「呼子イカ」、山口県(やまぐちけん)の「男命(みこと)イカ」など。

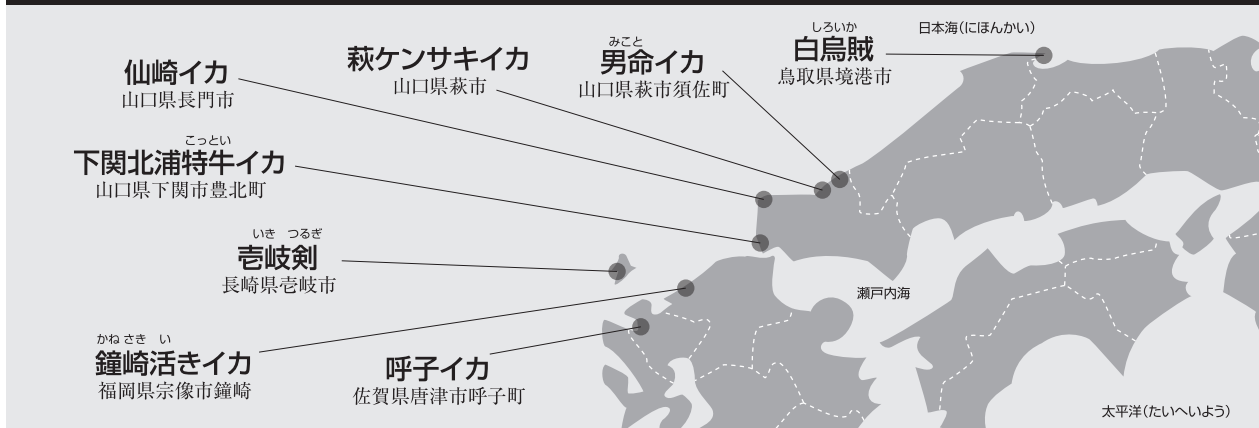
そして最近(さいきん)では、その地域(ちいき)や漁港(ぎょこう)でとれるイカに特別(とくべつ)な呼(よ)び名をつけて「ブランド」化しています。

イカは日本全国(にほんぜんこく)にほんぜんこく)でとれて、私たちには最(も)も身近(みじか)な魚(いさな)といえます。だから同じ種類(しゅるい)のイカでも地域(ちいき)によっていろいろな呼(よ)び方があるんだね。

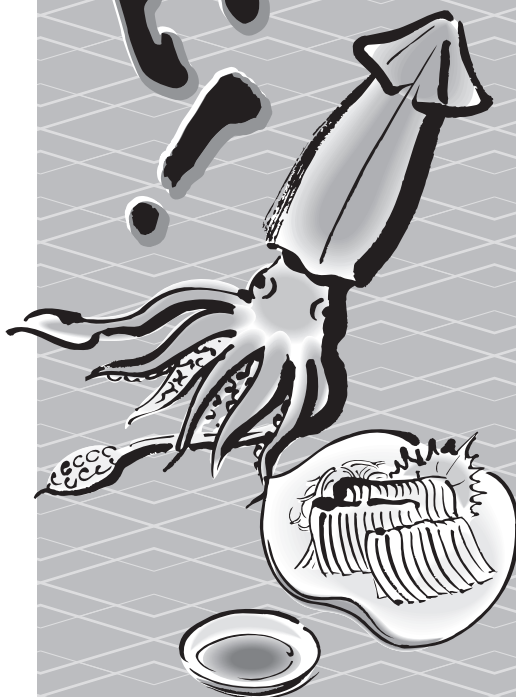
いとし、世界中でとれたイカの半分(はんぶん)くらいを食べているらしいよ。  
みんなが大好きなイカ、どんな料理(りょうり)で食べたい?



### 「ブランド」イカの例 (すべてケンサキイカ)



秋はイカが



イカの季節(きせつ)がやってきた。  
刺身、焼き、揚げ、煮物、塩辛、干し物など実に多彩(たさい)な料理(りょうり)で日本(にっぽん)では特に好まれている食材(しょくざい)です。

# 魚のプロに教わる イカのさばき方

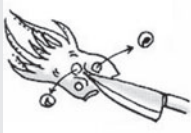
注) 新鮮なイカのワタは、塩辛などに活用する。  
ワタ袋を破らないように注意。



① **ワタ(内臓)をぬく**  
胴(どう)の中へ指を差し込み、つながっている部分をていねいに離(はな)して、ワタを足とともに引き出す



② **ワタと足を切り離す**  
目の上あたりに包丁を入れ、ワタと足を切り離す



③ **口と目玉を取る**  
足の根本(ねもと)を切り開き、かたいクチ(カラストーンビ)を取る。目の横を切り込んで目玉を出す。



④ **足の吸盤をしごく**  
足先のかたいイボを包丁でしごき取り、足の先端を少し切る



⑤ **エンペラをはずす**  
胴についている三角形のエンペラを、斜めに引っばってはがす。指に塩をつけると滑らない。



⑥ **皮をむく**  
エンペラを取ったあとの裂け目から皮をむく。エンペラの皮もむく。むきにくいときは、乾いたフキンでこする。

## ふち旨 メモ

新鮮(しんせん)なイカは、下処理(したしり)をしてから吸水紙に包み、十分に水分を取ってから1~2日ほど冷蔵庫で寝かせてと味に甘みが増して、さらにおいしく食べることができる。  
火を通す焼き物や揚げ物にする場合も水分をしっかり取っておくことがコツ。

## ふち旨 レシピ

### いかの酢味噌和え

シーフードマイスター 大久保 千代

高たんぱく・低カロリーなので  
血糖値の高い方やダイエットにも超おすすめ!

【材料】

イカ、わかめ、みそ、酢、砂糖

【作り方】

イカを食べやすい大きさに切り、茹でます。わかめも湯通ししておき、みそ2:酢2:砂糖1.5の割合で酢味噌を作り、イカ・わかめと和えます。あとは、甘さや、からしを加えるなどはお好みで加減してね。



## 下関の旬の魚をご紹介します

一番おいしい時期を逃さずに旬の魚を味わおう! 9月11月

下関には、全国に自慢(じまん)できる魚たちがたくさんいるよ。

たとえば、フグをはじめイカやアンコウなど、下関から全国各地の街(まち)へ送られています。そんな新鮮(しんせん)でおいしい魚が、私たちの地元でとれるんだ。そして、ここ唐戸市場に来れば、季節のおいしい魚が目の前にならび、気軽に手に入れることが出来るし、魚屋さんとお話(お話し)すること、いろいろな知識(ちしき)や情報(じようほう)も知ることが出来るよ。

さて、このカレンダーで紹介(しょうかい)しようか! するのは、唐戸市場であつかわれる「今が旬(しゅん)!」な魚たち。

旬な魚は、脂(あぶら)がのつていておいしく、栄養(えいよう)も豊富(ほうふ)な魚(うい)も、しかも、たくさんとれるので安く買うことができるよ。つまり「今が買い!」な魚たちだ。

市場の売り場には、一年中おいしく食べられる魚もいるけど、ここでは、一年の中で変化(へんか)する魚の旬(しゅん)を教えるね。

さあ、このカレンダーを参考に、実際(じっさい)に唐戸市場に来てお魚屋さんを覗(のぞ)いてみてね。よりいっそう、季節を感じることもでき、魚売場でしか見ることしかできない魚があるよ。

### 今が旬(しゅん)カレンダー

|            | 9月 | 10月 | 11月 |
|------------|----|-----|-----|
| アジ         | ○  |     |     |
| サバ         | ◎  | ◎   | ◎   |
| ケンサキイカ     | ◎  | ○   |     |
| サワラ        |    | ◎   | ◎   |
| ヨコワ(メジマグロ) |    | ○   | ◎   |
| サンマ        | ◎  | ◎   |     |

|        | 9月 | 10月 | 11月 |
|--------|----|-----|-----|
| ワタリガニ  | ○  | ○   | ◎   |
| トラフグ   |    |     | ○   |
| カマス    |    | ○   | ◎   |
| イワシ    | ◎  | ○   | ○   |
| ササガレイ  |    | ○   | ◎   |
| シロサバフグ |    | ○   | ◎   |

※天然のものにつき、毎年漁獲状況は変わります。



サバ



アジ



イワシ



サンマ

## 海響館クイズ

### イカ 篇

Q1

スルメイカ、ヤリイカ、コウイカ等の食用(しょくよう)になっているイカの仲間たちの寿命(じゆうめい)は何年(なんねん)でしょうか?

Q2

下の写真は、.....イカのなんでしょう?

Q3

世界最大のイカは、何メートルでしょうか?

Q4

下関安岡(やすおか)で有名なイカカゴ漁(いしかかごり)は、コウイカのある習性(しゅうせい)を利用しておこなう漁(り)です。ある習性(しゅうせい)とはどんなものなのでしょうか?

答え

Q1 約1年

ほとんどのイカが約1年間の寿命(じゆうめい)です。下関近海(きんかい)で水揚げ(みづあげ)される大型(おおがた)のイカ「ソデイカ」でも1年間と云(い)われています。

Q2 アオリイカの卵(たまご)です。

毎年春(はる)、産(う)みます。アオリイカは下関(しも)ではミズイカとも呼(よ)ばれています。

Q3 19メートル80センチ

世界最大のイカは「ダイオウイカ」です。ノルウェー(ノルウェー)で採集(さいしゅう)された個体(こたい)が世界最大の記録(きらく)です。

Q4 カゴに卵(たまご)を産(う)みつけにくる習性(しゅうせい)

コウイカは、海(うみ)そうなどに卵(たまご)を産(う)みつけます。その習性(しゅうせい)を利用(りよう)したのがイカカゴ漁(いしかかごり)です。

