

東北食べる通信

2015

3 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

漁師と嫁が拓く海

食

秋田県八峰町八森漁港の
山本太志さんたちが獲った

や り い か

槍烏賊

東北食べる通信



特集
槍烏賊

3
月
2
日
2°C



漁師と嫁が拓く海

ヤリイカ漁は朝が早い。真夜中の2時に出港し、片道2時間かけて漁場に向かう。夜明け前後が大きな勝負所だ。秋田県八峰町で但馬丸の船長をしている山本太志さん(38)は漁場に到着すると、夜空をしばらく眺め続ける。そして、空が白み始めると、そのタイミングで網をかけ始める。ヤリイカは夜行性のため、明るくなると外敵に食べられるリスクを避けるべく、深い深海に降りてくる。太志さんはそれより少し早いタイミングで投網し、降りてきたヤリイカを一網打尽にする、底引き網漁を生業にする漁師だ。

【秋田県八峰町八森】

文=高橋 博之 写真=五利 康延

もっちりとしたヤリイカの身もごちそうですが、隠れた名部位がスミ袋です。獲れたてが直送で4杯も届く今号だからこそチャレンジできる、贅沢レシピをご紹介します。ぜひ4杯分のスミ袋は捨てずに取りおきを。お店で頼みたくても周りを気にして注文できない、またなかなかお気に入りの味付けに出会えない、イカスミのパスタを自分で作って好みの味を追求しましょう。スミは調理中に飛ぶこともありますので、エプロンの着用をおすすめします。

材料 (2人分)

ヤリイカ 2杯	粉チーズ 大さじ4
ヤリイカのスミ袋 * 4杯分	オリーブオイル 50ml
トマト (大) 1個	ローズマリー (あれば) 適量
セロリ 1/3本	塩・こしょう 各適量
ニンニク 2片	パスタ 200g
赤唐辛子 2本	

*ヤリイカのスミ袋の下準備

ヤリイカの胴に手を入れ、内臓が付いた部分をはがし、内臓ごと足を引き抜く。内臓に付いた細長い銀色のスミ袋を破かないようにはがす。ヤリイカ料理をする際、以上の手順でスミ袋を取り、冷凍保存しておくとう便利。

作り方

- ① ヤリイカをさばく。上記の下準備と同様にして、内臓ごと足を引き抜く。軟骨も引き抜く。胴は輪切りにし、エンペラは食べやすい大きさに切る。足から内臓を切り離し、足の根元の中央にあるクチバンを取り除く。足は固い吸盤を包丁でこそげ取り、食べやすい大きさに切る。
- ② トマト、セロリ、ニンニクはみじん切りにする。パスタは強めに塩を加えた熱湯で、少し芯が残る程度にゆでる(ゆで汁はお玉2杯分を取っておく)。
- ③ スミ袋からスミを小皿に出し、水大さじ2を加えて溶いておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、②のニンニク、ヘタと種を取った赤唐辛子を弱火でじっくりと炒める。セロリを加え、香りが立ったらトマト、ローズマリー、①のイカの輪切り、エンペラ、足を加えて炒める。
- ⑤ ③のイカスミ、パスタのゆで汁お玉1杯分を加え、半量になるまで煮詰める。
- ⑥ ゆで上がったパスタを加えて全体にソースをからめる。粉チーズを加え、さらにパスタのゆで汁お玉1杯分を加え、ソースにとろみがつくまで煮詰める。
- ⑦ 塩・こしょうで味を調べて皿に盛り、残りのオリーブオイルをふりかけてできあがり。好みでさらにチーズをふっていただく。



隅からスミまで、味わい尽くす

秋田産ヤリイカのイカスミパスタ

今月の一品

つく
る





増量限定

ヒラメのムニエル トマト柚子胡椒ソース添え

ヒラメは両面のうろこを取り、内臓と頭をはずし、食べやすい大きさに切る（五枚におろしても、骨ごと筒切りにしても）。塩、こしょうを強めにふって下味をつけ、小麦粉を全体にまぶす。フライパンにバター大さじ2を溶かし、泡が落ち着いてヘーゼルナッツ色になるまで中火にかける。ヒラメを加えて表面をじっくりと、まんべんなく焼きつけて皿に盛る。皮目をパリッとさせるのがポイント。新たにフライパンにバター大さじ2を加えて熱し、トマトのみじん切り1個分、柚子胡椒大さじ山盛り1を加えて煮詰める。皿に盛ったヒラメにかけていただく。

※ ヒラメの五枚おろしの方法は、Facebookの『東北食べる通信』読者限定グループページで別途お知らせする動画もご参照ください。



ヤリイカとセリの炒めもの

ヤリイカは右ページを参照して胴を開き、皮をむいて表面に細かな格子状の切り目を入れ、食べやすい大きさに切る。足も食べやすい大きさに切る。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、生姜のみじん切り1かけ分、赤唐辛子の小口切り1本分を炒めて香りを出す。イカを加えて軽く炒め、5cmの長さにしたセリを固い根元の方から順に加え、炒めていく。塩、こしょうをして味を調え、ごま油適量を加えて火を弱める。水溶性片栗粉大さじ1程度を加え、とろみがついたらできあがり。



ヤリイカの塩辛

ヤリイカは5杯分の内臓を集め、ワタ袋から中身を出しておく。胴1〜2杯分は右ページを参照して開いて皮をむき、10〜30分干しておく。胴をそうめん状に細切りにし、内臓、生米麴（なければ乾燥でも可）大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1、醤油小さじ1、塩ひとつまみとよく混ぜ合わせる。清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で1〜3日なじませたらできあがり。1週間ほどで食べること。

新鮮だからこそその一品。ヤリイカの刺し身のつくり方



自分でさばく

イカをさばく際のポイントは、まずは失敗を恐れないことです。「失敗しないように失敗しないように」と考えると縮こまってしまう、うまくいなくなるものです。ダイナミックな包丁さばきでいきましょう！ポイントを押さえていっぺんやっしまえば、きっと「あら簡単」という印象を受けるはず。

文・料理＝堀田 幸作



堀田 幸作 株式会社 tasobi 代表取締役
実家は千葉県銚子市の釣り船屋。農家実験レストラン「六本木農園」の初代園長を務め、自身が10年あまり積み上げてきたレストランサービスマンの経験を活かし、農業者や地域の産物と東京のシェフをつなげる取り組みを開始。自らがシェフに農業者の魅力を伝えるだけでなく、シェフと現地に行き、実際に現地で食材のつくり手と引き合わせることで生まれる科学反応を演出している。

今月の食べものについて

八森の春のお楽しみ！

品のよい旨味がじんわり広がる「ヤリイカ」

今月お届けしたのは、秋田県北端の八森漁港で水揚げし、すぐに箱詰めした新鮮なヤリイカです。背後の白神山地から雪解け水が流れ落ちるころ、産卵のために沿岸へ接近してくるヤリイカは、春先の数週間限りの八森名物。首都圏にはあまり出回りません。おなじみのスルメイカなどに比べ、やや薄く柔らかな身ですが、その中でも特有の張りや弾力が感じられ、品のよい旨味が詰まっています。今号で特集した漁師、山本太志さんは、この格別の味わいをまずは刺し身で体験してほしいそうです。もちろんさっと煮ても、焼いても旨味や甘味がより引き出されて美味。山本さんのお気に入り、船上のストーブの上でぐつぐつと焼くホイル焼き。家庭でも簡単に調理できる一品です。

※ 刺し身の際はアニサキスに注意

サケ、サバ、タラ、イカ等の魚介類には食中毒の原因となる寄生虫の一種、アニサキス幼虫がついていることがあります。ヤリイカにつくことはまれですが、念のため刺し身用にさばいて皮もむいたら、光に透かして確認を。胴の内側に白い小さな粒がついていたら、生食は避けてください。アニサキス幼虫は、十分に加熱調理すれば死滅します。また体の一部が傷ついても死ぬため、イカそうめんのようにごく細く切っても予防効果アリです。



いえて
つくる

ヒラメとヤリイカのいろいろレシピ