



スルメイカの木の芽あえ



イカ漁が盛んな南伊豆町の子浦(こうら)で、自身も漁に出掛け、旅館を営む小久保安治さんに聞いたなじみの味。ショウガやミョウガの千切りを加えれば夏らしいひと品になります。ちなみにイカの刺身は糸作りにすると、甘みが増しておいしいそうです。

■1人分／エネルギー:77kcal タンパク質:10.2g 脂質:1.0g 塩分:1.0g
■所要時間／40分



メモ／南伊豆町漁業協同組合直売所

南伊豆でのスルメイカの主な漁場は石廊崎沖で、甘く、肉厚が良いのが特徴です。漁は早朝から始まり、昼に水揚げされるとすぐに市場へ運ばれ、翌朝の競りにかけられます。弓ヶ浜を一望する直売所では、生きのいいイセエビやサザエ、地魚のほか沖漬けなどの加工品が購入でき、屋上のバーベキューコーナーで味わうこともできます。

材料【4人分】

スルメイカ(280g)、木の芽(サンショウの葉)10枚、Aみそ大さじ3、砂糖大さじ2.5、酢大さじ1、酒小さじ1

※木の芽、調味料は好みに加減を

作り方

- (1) スルメイカは丸ごとゆでる。
- (2) ゆであがったら10分ほど放置してからざるに揚げ、水気を切る。放置することで、身が柔らかくなる。
- (3) 目玉や軟骨などの固い部分を取り除きながら、胴体を約5~7mm幅に手で裂き、足はひと口大に切る。わたは多少入れると味に深みが出る。

- (4) サンショウは葉を摘み、すり鉢でよくする。
- (5) サンショウの香りが出たら A の調味料を入れてよくすり、裂いたイカを入れて混ぜる。