

イカのしょうが焼き

材 料 (4人分)

- イカ ……………4杯
- めんつゆ ………400cc
- 生姜すりおろし……40g
- 大根おろし ………120g
- 青ネギ ……………1束

作 り 方

- ① イカは内臓と軟骨などを取り除き、胴と足を適当な大きさに切る。
- ② ボウルにめんつゆと生姜とイカを入れ、30分ほど漬けておく。
- ③ フライパンに②を全部入れて焼く。
- ④ 大根おろしと小口切りにした青ネギをのせて出来上がり。

フロが教える魚情報！

【由来】 イカはその厳つい(イカツイ)姿のイカをとってつけられたという説やイが白、カが堅いを意味するという説など様々な説があると言われてしています。イカを漢字で烏賊と書くのは、水面に浮かんでいるイカをカラスがつかばもうとしたときに、イカが腕を伸ばしてカラスを捕らえたという中国の言い伝えから来ているそうです。

【目利きのポイント】 肉厚で身が締まっていて、透明感のあるもの、指に吸盤が吸いつくものを選びましょう。また、背のこげ茶色の斑点が指で弾くとついたり消えたりするものは新鮮な証拠ですよ。

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会