

最新の釣果や動画でのイダコの下ごしらえは、下記ホームページをご参照ください！

<http://www1.plala.or.jp/amiya/>

本日はご乗船ありがとうございました。東京湾秋の風物詩イダコ釣りを存分に楽しんで頂けたかと存じます。さて、次はいよいよイダコを美味しく食べる番です！下ごしらえの仕方をご参照に、美味しく食べましょう！！

イダコの料理・レシピ

釣ったイダコを美味しく、食べるためには、下ごしらえが必要です。ここでは、イダコの下ごしらえを中心に説明します。（当船ホームページにイダコのスマ取り動画もありますので、ご参照ください。）

イダコは、下ごしらえを丁寧に行えば、調理は簡単です！

下ごしらえは、「1.スマ取り」「2.洗う」を順に行ってから、お好みの調理方法で料理して下さい！

スマ取りは、慣れないと大変ですが、美味しいイダコを食べる為に是非がんばってください！！

では、下ごしらえにチャレンジしてください！

イダコの下ごしらえ

1. イダコのスマ取り



・左手にイダコを頭を上、足を下にし、後側(白い方)が上になるようにつかむ。



・人さし指をイダコ後頭部の切れ目から第一間接ぐらいまで入れる。
・右手の親指でイダコ頭の上を押すようにして少しひっくり返す。
・全部を返さずに、スマ袋(銀色(茶色)に光っているもの)が見える程度まで頭の皮をめくる。



・イダコスマ袋(銀色(茶色)く光る小さい袋)を右手の親指の腹、人さし指、中指でスマ袋を包み込むように持ち、取ります。
・小さいイダコは、人さし指が入りづらいので、ナイフ・ハサミで頭を少し切ると簡単です。少し仕上がりが(料理後)が美しくなくなりますが……。



・イイダコのスミ取りは、「包み込むように持つ」がコツで、潰れずにキレイに取れます。



・イイダコのスミ取りは、ヌルヌルして慣れないと、時間がかかり大変ですが、がんばりましょう！！
イイダコのスミ取りが終了したら、次は、ヌメリを取るために洗います！

2. イイダコを洗う

- ・イイダコのスミ袋の処理が終わったら、ザルで水洗いし、スミを落とす。
 - ・そのままザルで水を切り、タツプリの塩を使いよく揉む。泡が出てくるので、よく揉んだ後、水でよく濯ぎヌメリを取る。
 - ・イイダコを2回～3回、塩揉みして水洗いを繰り返す。ヌメリをよく取らないと美味しくないので丁寧に洗う。
 - ・イイダコのさわった感じがヌルヌルから「キュッキュ」って感じになったら完了。
 - ・塩をよく水で洗い流す、濯ぎが不足すると料理が塩辛くなります。
- これで、下ごしらえは、終わりです。後は、お好みで料理してください。

イイダコの美味しい食べ方

軽く茹でて～ お手軽に美味しく

沸騰した湯に足から入れて頭まで軽く茹で(30秒～1分程度)、
わさび醤油や生姜醤油、ポン酢で食べてください美味しいです！！

一番簡単な調理法で、時間もかかりません。 茹ですぎると固くなるので注意してください。



ちょっと変わったイイダコしゃぶしゃぶ、鍋

コンブ出汁の鍋でのしゃぶしゃぶは、絶品です。(お湯だけでもOKです)

野菜は、普段しゃぶしゃぶしない大根のスライス、レタスで、イイダコとしゃぶしゃぶします。これもポン酢で食べましょう！！絶品です！！(ビールが美味しい！！)

その他

イイダコの唐揚げ、イイダコの天ぷら、イイダコのたこ飯、イイダコのグラタン、イイダコをバターで炒める、オリーブオイルとニンニクで炒める、イイダコをぶつ切りにして、ゴマ油・塩と白髪ネギで生のまま食べる、定番のイイダコの煮付け、おでんの具など調理方法は多彩です。どれも美味しいですよ！

また、自分流のオリジナル イイダコ料理にも挑戦してみてください！ 自慢のイイダコ料理ありましたらレシピ教えてください！！