

甘みが強く濃厚な味わい

鳥取の白イカ

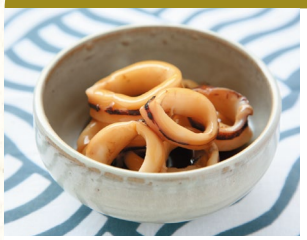
食パラダイス鳥取県
Food Paradise Tottori Prefecture 美食天堂鳥取县 美食天國鳥取縣 맛의 천국 돗토리현

鳥取県産魚PR推進協議会
TEL(0857)28-0111

絶品!

白イカお料理レシピ

白イカの煮つけ



材料(4人分) ●白イカ2杯

調味料 ●醤油/大さじ3 ●みりん/大さじ2 ●酒/大さじ3～4 ●砂糖/大さじ2.5

①白イカは、足を取り外し、内臓を取り出し、きれいに洗って1㎝幅くらいの輪切りにする。
②足は吸盤の固いところは除き食べやすい大きさに切っておく。
③鍋に調味料を入れ沸騰させ、白イカを入れて3分程度煮る。
④白イカの煮物は鍋から取り出し器に盛っておく。
⑤煮汁を約半量になるまで煮つめ、器の白イカに煮汁を回しかける。

白イカの酢の物



材料(4人分) ●白イカ2杯 ●きゅうり2本 ●赤板かまぼこ1/4枚

調味料 ●酢/大さじ4 ●砂糖/大さじ2 ●醤油/小さじ2

①白イカは内臓と足を取り出し、皮をはぎきれいに洗う。
②沸騰したお湯に10秒ほどくぐらせ、色が変わったら水に放ち、冷やして食べやすい大きさに切る。
③きゅうりはうす切りにし、塩もみをする。
④調味料に白イカ、きゅうり、赤板かまぼこを入れ混ぜ合わせる。

白イカのソテー、ガーリック風味



材料(4人分) ●白イカ2杯 ●レモン汁 ●にんにく1片 ●オリーブオイル ●たかの爪1本 ●濃口醤油 ●塩こしょう ●レタス ●トマト

①白イカに軽く塩こしょうをする。
②フライパンにオリーブオイル、にんにく、たかの爪を入れ、弱火で香りを出す。
③❷に白イカを入れ、半分くらい火を通し、濃口醤油、レモン汁で調味する。
④器にレタス、トマトを飾り、❸を姿のまま切り分け盛り付ける。

白イカの葱味噌



材料(4人分) ●白イカの下足と内臓 ●白ネギ1本 ●田舎味噌200g ●にんにく少々 ●水菜 ●生姜少々 ●サラダ油 ●ごま油 ●たかの爪

調味料 ●酒90cc ●みりん90cc ●砂糖大1 ●醤油 ●オイスターソース少々

①白ネギはみじん切り、青い所は手でちぎり塩をして、ぬめりを作る。生姜、にんにくもみじん切りにする。
②鍋にサラダ油を少々入れ火にかけ、生姜、にんにくのみじん切り、たかの爪を入れ、香りを出してから味噌、調味料を入れて練り上げる。仕上げにごま油を少々入れる。

白イカ飯バーガー



材料(4人分) ●白イカ(小2杯) ●白ネギ ●玉ねぎ ●レタス ●トマト ●ご飯 ●焼のり

調味料 ●白だし ●田舎味噌 ●酒 ●みりん ●醤油 ●砂糖 ●オイスターソース ●片栗粉

①白イカは足をはずして掃除をし、湯引きをして上身とともに5㎝程の長さに切っておく。ご飯も炊いておく。
②玉ねぎは繊維に沿ってスライスし、白ネギは笹打ちに切る。
③❶と❷を混ぜ合わせ160℃の油でかき揚げにする。
④白だし3、濃口醤油1、砂糖少々、オイスターソース少々で天だしの濃いたれを作り、片栗粉でとろみをつける。
⑤ご飯をセルクルの型に入れ軽く押し固め、型をはずし熱したフライパンで焼目がつくくらいに焼き、味噌を醤油でのばしたものを塗り付けもう一度香ばしく焼く。これを2枚作る。
⑥❺のご飯にレタスとスライスしたトマトをのせ、その上に白イカのかき揚げをのせ❹のたれをかけ、2枚目のご飯をのせ、焼きのりで包んで出来上がり。

白イカサラダ



材料(4人分) ●白イカ(小2杯) ●ベビーリーフ ●レタス ●サニーレタス ●胡瓜 ●柚子など

調味料 ●オリーブ油(サラダ油) ●酒 ●砂糖 ●酢 ●醤油 ●辛子

①レタス、サニーレタスは手でちぎり水にさらし胡瓜など冷蔵庫の余り野菜なども薄く切り、水にさらしシャキッとさせる。柚子の皮を刻み一緒に入れる。
②オリーブ油（サラダ油）、酢、醤油、砂糖、辛子を合わせドレッシングを作る。
③白イカは足を抜き上身の皮をむいて掃除し1㎝位の輪切りにする。足は目、口ばしを取り除き、よく洗って水分を切る。
④鍋又はフライパンに火を入れ❸の白イカの水分をとばすように炒め、酒と醤油で軽く味をつけ器に取り出す。
⑤❶を器に敷き、その上に❹のイカをのせ、その上からベビーリーフを飾り盛る。食べる直前に❷のドレッシングをかけて食す。

「白イカ」は「赤イカ」?

「白イカ」とは、実は「剣先イカ」の山陰地方の呼び名です。釣れたばかりの白イカは真っ白。
ところが時間がたつにつれて色が変わって赤くなります。関東へ送って、着く頃には真っ赤になるので関東地方では赤イカと呼ばれます。

夏の風物詩「漁火」

鳥取の白イカ漁は、7～8月に最盛期を迎えます。その頃、日本海の暗闇に、まるで蛍のような光がぽつぽつと光り、空と海の境線に一直線に並びます。幻想的な「漁火」は山陰の夏を代表する風物詩でもあります。

濃厚で上品な甘み

鳥取の白イカは、肉質が繊細で柔らかく、噛みしめるほどに甘みが出てきます。たまり醤油と生姜でお刺身を食べるのもよし、お酒・醤油・砂糖などで煮付けてもよし、さらに一夜干しにすると旨味が凝縮して、別物の旨さになります。

鳥取県産魚PR推進協議会　Tel (0857) 28-0111 (事務局：鳥取県漁業協同組合内)