

認定番号	245	氏名	赤坂 洋子
料理名	イカの切り込み		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>普代村沖で漁獲されるイカは村の主要産業の漁業を支えている自慢の海産物であり、古くから郷土に伝わる「イカの切り込み」は漁業が盛んな町村ではほとんどの家庭で作られてきた家庭保存食であった。</p> <p>特別な料理ではないが、家族でもそれぞれの味があるというくらい昔から親しまれ根付いている浜の味。熱々のご飯に乗せて食べるだけでなく、貝焼き（あわびの貝を器にして直火で焼く）にしたり、干菜や野菜と煮るなど工夫して食べられた。しかし、世代交代とともに核家族化し家庭内でも伝承される機会が少なくなり、家の味が薄れつつある。</p>		
材料と分量 (10人分)	<p>スルメイカ 2ハイ (1ハイおよそ330~400g、うち腑は33~50g)</p> <p>塩 20g</p> <p>みりん 小さじ1/2</p> <p>一味唐辛子 適宜</p>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1 イカの胴身に指を入れ、つながっている部分を丁寧に引きはがし、内臓を足とともに引っ張り出す。 2 目の上のあたりに包丁を入れ、内臓と足を切りはなす。腑を傷つけないように丁寧に扱い、墨袋や胃袋などを取り除いて、腑のみを残す。 3 腑をザルに並べ、分量の2/3の塩をふりかけ、冷蔵庫で一晩休ませる。 4 イカの足の根元を切り開き、硬い口と目玉を取り除く。足の吸盤を包丁の背でしごき取り、足の先端を少し切る。触腕（長い2本の足）は、先端の硬い吸盤のついた部分を切り除く。 5 えんぺら（イカの耳）を上にして胴身を縦に切り開いて軟骨をとり、胴身と足を洗う。気になる場合は皮をはいでもよい。胴身と足は風当たりが良く夜露の当たらない場所で半日から一晩干す。 6 イカの胴身は縦に幅を揃えて半分~3枚に切り、筋繊維に沿って横におよそ7mmの幅に切る。足も長さを身幅に合わせて切る。 		

	<p>7 腑は皮に縦に切れ目を入れたら、腑に残った塩（溶けずに残った塩）ごとボウルに搾り出し、みりんを入れかき混ぜる。これに6を加え、しっかりと絡ませ、味を見ながら分量の残りの塩を好みで加減し味を調整して、一味唐辛子を少々加える。</p> <p>8 できたてすぐでも美味しく食べられるが、1週間ほど経ったものが味が馴染んで美味しい。清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存し、発酵を促すため1日1回よくかき混ぜること。1週間ほど経ったものを小分けにして冷凍すると次のシーズンまでは美味しく食べられる。</p>
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<p>【スルメイカの選び方、切り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イカは全面が茶～黒色が濃くツヤのあるものを選ぶ（白っぽいものは鮮度が落ちている）。また、切込みには身の厚い秋冬イカが適している（夏イカは身が薄く水っぽい）。 ・イカの胴身は刺身にするには縦切りにし、切り込みにするには横切りにする。イカの筋繊維は横方向のため、縦切りにするとアミノ酸等の旨み成分が染み出しコリコリとした食感が楽しめるため刺身に向き、横切りにすると筋繊維に沿っているため歯応えもあるが柔らかく切り込みに向く。 <p>【調理のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腑は水っぽさをなくすためにザルに入れ塩をふり、イカを干している間に冷蔵庫で休ませる。この作業を怠ると生臭い仕上がりになるので注意する。 ・イカを洗いすぎると旨みが落ちるので、洗うのは作り方5の1回のみ。食中毒の原因となる腸炎ビブリオを洗い流すため、流水でよく洗うこと。このとき、まな板、包丁もしっかり洗うこと。 ・夏場の衛生が気になる場合は、冷蔵庫内で一晩干す。ザルなどに開いたイカをのせ、そのまま冷蔵庫で一晩休ませると適度に水分が飛ぶ。

【調味について】

- ・レシピの塩加減は全量加えると辛めのため（干したイカの胴身と足の重量に対しおよそ4%塩分）、肝を塩漬けにした際に残した1/3量の塩を全部入れず好みに加減してよいが、塩が少ないと日持ちが悪くなるので早めに食べること。冷蔵庫などが普及していなかった頃は日持ちさせるためにもっと塩を加え塩辛く作ったが、現代ではほどほどの塩加減で作って冷凍保存するのがよい。
- ・みりんの代わりにはちみつや米麴を入れると発酵が促され甘みが出てまろやかになる。みりん、はちみつなどはほんの少量、米麴は分量に対し大きじ1～2程度を加える。添加する調味料が多いと日持ちしにくくなるので注意する。

【郷土の味「貝焼き」】

- ・昔は塩辛く漬け込んだ切り込みで、貝焼き（あわびの貝を器にして直火で焼く）にして食べたりした。これは貧しい食卓に料理を一品増やす工夫で、そのままあわび貝にのせて、または野菜をたっぷり入れて作った味噌汁の具（白菜や大根など）をあわび貝に拾って、切り込みと一緒に囲炉裏の熾き火で焼いて食べた。

○作り方

- ・最初にあわび貝の穴を味噌でふさぐ（硬い味噌がよい）。この貝に切り込みと野菜のお浸しをのせ、焼き網に乗せ焼く（または魚焼きグリル、オーブントースター等で焼く）。切り込みとお浸しを時々混ぜながら、八分目まで火を通したら出来上がり。あわび貝がない場合は陶板や小さい土鍋を使用してもよい。
- ・昔は白菜や大根などの野菜と一緒に焼くのが主であったが、季節の野菜やきのこなどを加えてアレンジしてもよい。また卵と切り込みを混ぜて焼いても美味しい。