

イカの切り込み

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した。

特別な料理ではありませんが、家族でもそれぞれの味があるというくらい昔から親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ました。



材料▶10人分

- ・スルメイカ 2ハイ
(1ハイおよそ 330~400g うち腑は 33~50g)
- ・塩 20g
- ・みりん 小さじ 1/2
- ・一味とうがらし 適宜

●ポイント

- ・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。
- ・イカを洗う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ピ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。
- ・イカは全面が茶~黒色が濃くツヤのあるものを選ぶ。

作り方

- 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く。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。
- 3 イカの足の根元を切り開き、硬い口と目玉を取り除く。足の吸盤は包丁の背でしごき取り、足の先端を少し切る。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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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、一味とうがらしを少々加える。
- 7 できたと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。