



スルメイカのいわぞえ

※ 食の匠

釜石市
● 三浦紘子 [平成20年認定]

この地区の漁家では昔から伝えられて来た郷土料理で、秋から冬にかけての行事やお祝い事の際につくられていました。つくり方も各家庭での独特の方法があります。

名前の由来としては諸説ありますが、祝いごとの時に供え物としてつくられていたことから「いわいぞえ」が変化したものと考えられます。

材料▶7～8人分

- ・スルメイカ…………… 1杯
- ・だいこん…………… 1/2本
- ・みそ…………… 60g
- ・砂糖…………… 大さじ2
- ・酢…………… 大さじ5
- ・塩（ゆで鍋用）…………… 大さじ1

ポイント

- ・スルメイカは腑に脂がのった秋頃が最もおいしい。
- ・腑が水っぽい時は、鍋で乾煎りして使用する。
- ・いかをゆで過ぎると固くなるので弱火で煮る。
- ・いかはだいこんの切れ端や皮を一緒に入れてゆでると軟らかくなる。
- ・いかのゆで汁に、おろしだいこんをくぐらせることでだいこんの辛みを抑えいかの旨味を吸わせる。

作り方

- 1 スルメイカの剣先を少し切り取る（ゆでた後、骨を抜き取りやすい）。
- 2 スルメイカの腑に足をつけたまま静かに抜き、スミ袋を取り除く。取り除いたあとは胴体に戻し、竹串で留めておく。
- 3 鍋に水を入れ、沸騰したら塩大さじ1を入れて、スルメイカを弱火で6～7分ゆでる。
- 4 だいこんは皮をむき、「鬼おろし」ですりおろす。
- 5 ゆでたスルメイカは、足を離し、骨を抜いて腹を割り、腑はボウルにとり分ける。身と足は食べやすい大きさに切る。ゆで汁は冷まして、粗熱を取る。
- 6 スルメイカのゆで汁に4を入れ、さっと混ぜて、ザルに上げて水気をきる。
- 7 腑にみそ、砂糖、酢を入れてよく混ぜる。
- 8 食べやすく切ったスルメイカに6を軽く絞ってから混ぜ、7を入れて調味する。
- 9 調理後、少し冷やしてから食べるとなお、おいしい。