

埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

蛸烏賊

ほたるいか

美味しい旬のお魚

うおがし通信

ホ

タルイカと言えば富山県の県魚の一つです。富山湾の滑川（なめりかわ）を中心とした一帯はホタルイカの群遊海面として有名です。富山湾奥の常願寺川の河口近くが産卵場となっ

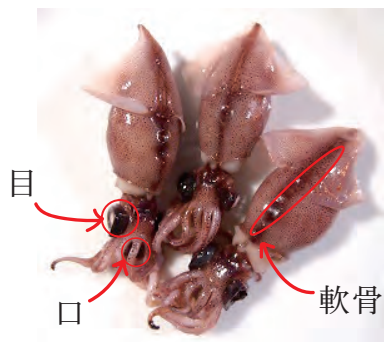
るので春先、産卵のため河口の浅瀬に寄ってきますが普段は水深の深い海に住んでいます。滑川の港から漁場まで船で30分くらいなので大変鮮度の良い状態で水揚げされて全国に出荷されます。富山県のホタルイカ漁は定置網で行われますので、大きさや品質はもともとも良いと評価されています。滑川には「ほたるいかミュージアム」があり生きているホタルイカが発光する様子を見ることができます。

最近では鮮度良く消費地に出回るので当然生食、刺身で食べたりしますがその場合は一度冷凍にするか又は内蔵を除去する必要があります（厚生労働省の通達）。可愛い体に寄生虫を持っている可能性があるからです。

富山以外に福井県や兵庫県でも漁獲されます。底引網漁での漁獲で富山のような丁寧な取り扱いではないので消費地の評価は富山産より下です。だが漁獲量は兵庫の浜坂港が全国で最も多くなっています。

ホタルイカの下処理方法 一手間で美味しさアップ!

売 られているボイルホタルイカはそのまま食べても良いのですが、きちんとした下処理のひと手間を加えることで、より美味しくいただけます。



写真にある「目」「口」「軟骨」が残ったままだと口当たりが硬くなるので、手かピンセットで全て取り除いていきます。

<目(め)>

軽く引っ張れば取れますが、力を入れすぎると内臓(ワタ)が飛び出てきますので注意が必要です。

<口(くち)>

分かりにくい場所にありますが、足部分の付け根の真ん中にあります。触ると硬い部分があるのでつまんでひっぱるとスポッと抜けます。この時も手でホタルイカを潰さないようにしましょう。

<軟骨>

軟骨はホタルイカの背(甲が黒くなっている線のある側)の内側にある透明な骨です。

左の写真のちょうど軟骨の矢印が指している部分を少しめくって手を入れると軟骨がつまめますので、そのまま引き抜けばOK。



当店こだわり!



梅田店で販売しているホタルイカは1匹ずつ目と軟骨を取り除いております。手間はかかりますが...すぐ食べられるとお客様に好評いただいております!
梅田店店長 野坂



下処理が終わったホタルイカ

魚の保存方法ワンポイント

丸魚の場合



アジなどの丸魚は頭や内臓を取って下処理してから保存すると長持ちします。

塩焼にする場合は塩を振っておくとなお良し。

切身の場合



1尾の状態(丸魚)よりも切身のほうが実は鮮度が早く落ちていきます。また脂肪の多い魚(サーモン、ぶり、まぐろトロ、アジ、サバなど)は脂肪の少ない魚(カレイ、タラなど)よりも鮮度劣化が早いと言われますが、購入時の鮮度にもよりますのでその日に食べないのであればできるだけ鮮度の良い魚を選ぶことが重要です。

冷凍保存する場合は表面の水分をよく

拭き取り、1切ずつラップで包んでジッパー付きフリーザーバックに入れて冷凍庫へ。空気をできるだけ抜いて下さい。使用前に冷蔵庫に移して解凍します。

貝類の場合

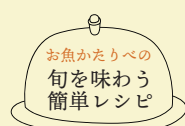
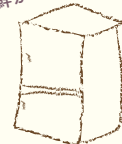


アサリなどの二枚貝も冷凍保存が可能です。砂抜き後、殻と殻をこすり合わせるように水洗いし水気をとってからフリーザーバックに平ら入れてなるべく空気を抜くようにして冷凍庫に入れます。

解凍は凍ったまま鍋に入れて加熱します。常温解凍だと上手く殻が開かない場合がありますので注意。

魚介類を冷凍する場合にも1ヶ月程度で使い切ってくださいことをおすすめします

新鮮が一番!



ホタルイカと菜の花のお寿司

見た目も華やか! 春らしい旬の食材のお寿司です

材料(4人分)

- ・ホタルイカ 1パック
- ・菜の花 1束 ・錦糸卵 2個分
- ・オレンジ 1個 ・米 2合
- ・昆布 1枚(3cm角)
- <ソース>
- ・玉ねぎ(すりおろし) 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・生姜汁 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ4
- ・塩 小さじ1/2
- <合わせ酢>
- ・米酢 50ml ・柚子酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ3 ・塩 小さじ1

作り方

- ①ホタルイカを下処理する(上記参考)
- ②菜の花は彩りよく湯がき、オレンジはむいて実についている白い皮をきれいに取り除く。
- ③錦糸卵を作っておく。
- ④炊飯器に昆布を入れ炊く。炊き上がったら、合わせ酢を合わせ冷ましておく。(250g使用)
- ⑤ソースを合わせておく。
- ⑥器に④をよそって①②③をのせてソースをかけて完成。



レシピ紹介
お魚かたりべ・料理家
森 貴子さん
Blog「穀菜魚食」
<https://ameblo.jp/uchinotable>



神戸・京都にて旬のお魚を味わう料理教室を開催されています。詳細はブログにて

編集後記

今号は今が旬のホタルイカについて特集しました。富山湾ではシーズンになると、夜海底から湧くようにホタルイカが現れるらしいです。「身投げ」とも言われるように海岸打ち上げられるぐらい近くまでホタルイカがやってくるのでそれを「すくい」に県内外から多くの人が集まるとのこと。人間たちの様子も含めてそれ自体が春の風物詩のようですね。また、昨今の情勢もありお問い合わせの多い魚の保存の仕方をお届けします。店頭スタッフまでお尋ね頂ければさらに詳しくお答えしますのでお気軽にどうぞ!



フリーペーパー
西浅の西浅について

おめでたい魚としてお祝いごとにも食される鯛には、内側に魚のような形をした骨が隠れていて、これを「鯛の鯛」といいます。江戸時代の書物にも「鯛中鯛」として登場する縁起物です。実は私たちのお店にも隠れた“価値”が沢山あります。そんな“価値”を鯛の鯛になぞらえて、「西浅の西浅」としてフリーペーパーで紹介・発信しています。



鞍馬ハウディ内 鳥丸店 Tel. 075-451-4959 阪急オアシスカの店内 葛野店 Tel. 075-863-5488 生協CO-OP二条駅店内 二条店 Tel. 075-811-0052
 京都ファミリー内 西院店 Tel. 075-321-5750 阪急うめだ本店内 梅田店 Tel. 06-6363-6411 生協CO-OP桃山店内 桃山店 Tel. 075-604-5792
 洛北阪急スクエア内 洛北店 Tel. 075-707-0805 近鉄百貨店 上本町店内 上本町店 Tel. 06-6773-8002 生協CO-OPパティ店内 西京極店 Tel. 075-323-4560
 イオンモール京都五条店内 五条店 Tel. 075-326-4574 近鉄百貨店 草津店内 草津店 Tel. 077-561-3537 生協CO-OP祝園駅店内 祝園店 Tel. 0774-98-3453

西浅本社 Tel. 075-451-5520