

## 42. 赤イカ

### 食べ応えある肉厚、甘み豊かなイカの王様

石川でいう赤イカは、主に冷凍・加熱用として食される標準和名「アカイカ」ではなく、「ケンサキイカ」のことを指す。

スルメイカよりも身が柔らかく、その強い甘みとモチモチとした食感を味わうには、刺身が一番。天ぷらや身の小さい赤イカを使った煮付けなど、焼いたり煮たりすれば、刺身とはひと味違った甘みとプリッとした歯ごたえを味わえる。ゲソは茹でて酢味噌和えにしたり、焼いてショウガ醤油につけていただいたり、唐揚げにしたりするのがおすすめ。また、乾燥するとうまみに加えて甘みが増し、赤イカのするめは「一番するめ」と呼ばれる高級品として珍重されている。

築地の市場でも、ケンサキイカは「アカイカ」または「シロイカ」と呼ばれているが、地方によって赤イカとよばれるイカの種類は異なる。

赤イカは、うまみ成分の素であるアミノ酸の含有量がイカの中ではトップクラスで、高級品として扱われている。体の大きさは、雄が胴長 50cm、雌が 40cm にも達し、大ぶりのものほど肉厚で味がよい。



生の赤イカ



赤イカの刺身

**メモ** 金沢市内で赤イカを購入する場合は、近江町市場や金沢港いきいき魚市がおすすめ。小ぶりのものから大きなものまで揃っている。刺身ではアオリイカを好む人も多いが、するめは赤イカが最も高級品とされる。石川県の赤イカの漁期は、2~3月、5~9月で、盛漁期は6~8月。夏のほうがおいしくなる。

**問い合わせ先** 石川県漁業協同組合 TEL076-234-8815

<http://www.jf-net.ne.jp/ikgyoren/>