

ケンサキイカ（白いか）

ケンサキイカは島根県では主に釣り、底びき網で漁獲されており、イカ釣りの集魚灯は漁火として良く知られています。ケンサキイカは甘み成分のアミノ酸が豊富で、イカの中でもトップクラスの味わいです。

◆おまんずし

材料（4人前）：ケンサキイカ（バライカ等小ぶりのものがよい）400g、
あわせ酢 1 カップ程度（酢 200cc、砂糖 200g、塩 20g）
だき寿しの中身
おから 1 袋（300g）、あわせ酢 1 カップ程度、きゅうり 1 本、
人参 1/2 本、しょうが 1 かけ

作り方：

1. 鍋におからとあわせ酢を入れ、中火にかけて煎るように煮ておく。あら熱がとれたら、みじん切りにしたしょうがを加えて混ぜ合わせる
2. ケンサキイカは胴体を破らないようにゲソと内臓をはずし、軟骨も取り除く
3. 鍋で湯を沸かし、沸騰したら2のイカ胴体とゲソを茹でる。色が白くなり茹であがったらザルにあげ、あわせ酢につけておく。冷めてからゲソを1cm程度に刻んでおく
4. きゅうりは薄く輪切りに、人参は薄く短冊状に切って、少量の塩をふりかけて余分な水分を出しておく。その後、水分を絞り、刻んだゲソと共に1に加えて混ぜ合わせる。好みでしょうがのみじん切りを加えてもよい
5. 4をイカの胴体につめて、1cm程度に輪切りにして盛りつける。1.ウロコ・頭・内臓をとり、三枚におろす

