

# 八食 サガナ マニ 信

特集

烏賊

849 OSAKANA PAPER

一〇一年  
百々四

TAKE FREE



## 一 目利きの 坂下さん

坂下商店代表の  
坂下幸男さんに聞く！



## 二 水揚げ日本一

八戸沖はスルメイカの好漁場で、夏から冬にかけて全国からイカ釣り漁船が集まります。また、日本海のスルメイカ、北太平洋のアカイカなども水揚げされる八戸港は、イカの水揚げ量が長年にわたって日本一。周辺には水産加工場や冷凍・冷蔵施設が整備され、全国の漁港の中でも特に充実しています。

## 三 冬生まれ群と 秋生まれ群

スルメイカは「冬生まれ」と「秋生まれ」の2群があり、いずれも日本列島の周辺を回遊して1年の短い生涯を終えます。冬生まれ群は東シナ海で生まれ、八戸沖を含む太平洋を北上して、主に津軽海峡を抜けて日本海を南下します。秋生まれ群は山陰地方沿岸などで生まれ、多くは1年をかけて日本海を回遊します。

## 四 夜漁から昼漁へ

以前は夜に操業するイカ釣り船が多かったのですが、近年は燃油価格の高騰などを背景に、大半が昼漁に変わっています。昼に釣られたスルメイカは夕方の競りの後、首都圏に出荷されることもあり、翌朝には首都圏の市場やスーパーに鮮度の良いまま並びます。

## 五 一本凍結スルメイカ

イカ釣り船が漁獲直後に、船上で一本ずつ急速冷凍した「1本凍結スルメイカ」は、旬の時期と同じようなうま味を堪能できます。鮮度が落ちたイカは時間がたつと表面が白っぽく変色しますが、1本凍結のイカは赤褐色の斑点模様があるため、取れたてのままの鮮度を保っているということが分かります。

## 六 高タンパク・ 低脂肪

イカは高タンパクでありながら、低カロリー、低脂肪な食材です。さらに、イカにはタウリンという成分が豊富に含まれており、肝機能を高め、血液中のコレステロール値の上昇を防ぐ効果が期待できます。おいしく味わいながら、健康になれるなんてうれしいことづくめですね。

## 七 家庭でさばく

家庭でさばけるように  
なると、料理のレパートリーが  
広がります！

## 八 お手軽レシピ

とってもおいしい、スルメイカのゴロみそ炒めと夏野菜うどんをご紹介！



## 聞く

イカの水揚げ量が全国一を誇る八戸港。八食センター内の鮮魚店には、旬の時期になると、鮮度抜群のつややかなスルメイカがずらりと並ぶ。自家用のほか、土産品や贈答品として毎年のように買い求めるファンも多い。今回は鮮魚店の一つ、「坂下商店」代表の坂下幸男さん(59)に、八戸のイカにまつわるエピソードを聞いた。



## 信頼に応える仕入れ

八戸港では、主力のスルメイカの水揚げが例年6月ごろから始まり、夏から本格化する。

朝6時。坂下さんは、鮮魚販売の経験が長く、目利きの先輩でもある母・かつさん(82)と一緒に八戸市第3魚市場を訪れる。そこには、水揚げされたばかりの透き通ったイカや、高い技術で凍結されたイカが所狭しと並ぶ。自身の目で高い品質のものを見定めると、競りに参加する仲買人に仕入れの意向を伝える。イカは年間を通して需要があるので、多い時には100箱以上(1箱5キロ入り)をまとめて仕入れることもあるという。

「お客様は八食センターに、クオリティーの高いものを期待して来てくれる。だからこそ、良いもの

を売って喜んでもらいたい」と坂下さん。店頭に並べる商品にこだわり抜き、お客様との信頼関係を築いている。

## うま味のある八戸のイカ

坂下さんが自ら選ぶイカは、とにかく大ぶり。店頭でも存在感を放っている。「日本全国さまざまな場所でスルメイカが取れるけど、八戸をはじめとした北三陸のイカが一番おいしいね。毎日食べても飽きないよ」と坂下さん。うま味がしっかりとあり、青森県外の飲食店からも引き合いが強い。

スルメイカは水揚げ直後には透明で、その後は赤褐色になるので、店頭では赤褐色でつやのいいものを選ぶのがお勧め。あとは、天気を見て来店するのもポイントだ。前の日の天気が良く海上がしけていなければ、イカ釣り船が操業し、水揚げした生のイカが店頭に並んでいる可能性もあるからだという。

また、スルメイカは時期によっておいしさが異なる。夏イカは、身が

柔らかくて刺し身向き。秋イカはサイズが大きく、身が厚くなってきて、臍もコクが出てくる。秋イカは焼く、煮る、天ぷらにするなどの食べ方がお勧め。臍を使って塩辛を作るのもこの時期で、坂下商店をはじめ、八食センター内の数軒の鮮魚店でも盛んに塩辛を仕込む。

## 本家のおいしさ伝えたい

近年は八戸港のスルメイカの漁獲量が低迷し、ハマの現状に寂しさを感じることもあるという坂下さん。それでも、水揚げされたイカをおいしく食べることが、漁業者へのエールになるとを考えている。「若い人たちの魚離れが進んでいると聞くが、本当においしいイカを食べれば、きっと好きになってもらえる」。八食センターで取り扱っている高品質なイカこそが、本来のおいしさを伝えられると考えている。

八食センターを、そして八戸のハマをこよなく愛する坂下さんは、今日も自慢の鮮魚を用意して店頭に立つ。



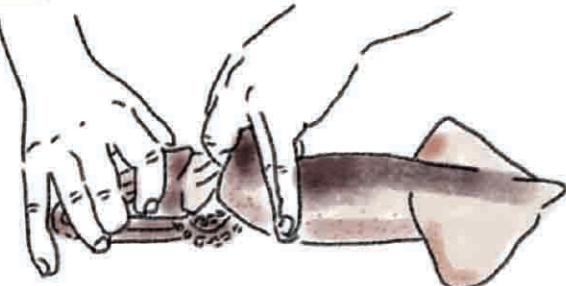
「八戸沖のスルメイカはしっかりとしたうまみがある」と話す坂下幸男さん

## HOW-TO

# 捌く

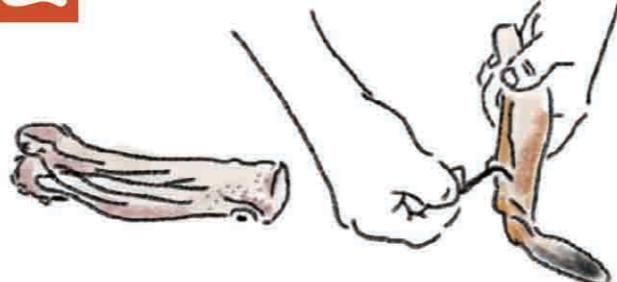
スルメイカはほとんど捨てる部位がない食材です。自分でさばいて、刺し身にしたり、臍(肝)を使った料理を作つてみたりするのもお薦めです。「素材礼讃 丹念」(八戸市)の田中英司料理長に、さばき方を教えていただきました。

### 一 脳からワタ(内臓)を抜き取る



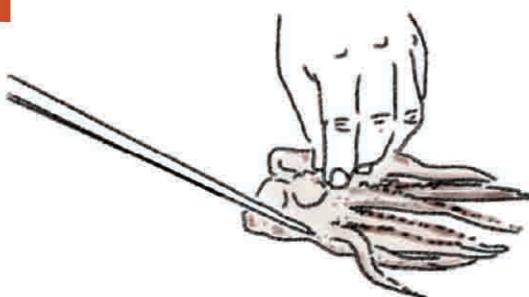
足の付け根を持ち、脳の中に指を入れて、脳とワタをつなぐ筋を外す。この時、奥までしっかりと指を入れるのがポイント。脳からワタを慎重に引き出す。

### 二 ワタとゲソを切り分ける



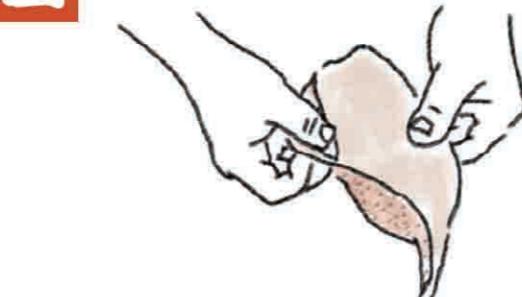
イカの目の上に包丁を入れて、ワタとゲソを切り分ける。ワタに付いている墨袋を下から上へ引っ張り、壊さないように取り除く。さらに、臍以外の料理に使わない内臓を取り除く。

### 三 ゲソの下処理をする



ゲソを真ん中から開き、足先を切りそろえ、目とくちばしを取り除く。

### 四 脳の皮をむき、内側をそうじする



エンペラと脳の付け根に指を入れて外す。エンペラを引っ張りながら脳の皮をむき、残った皮は、乾いたタオルを使ってむく。脳の軟骨がある部分に包丁を入れて開き、タオルで内側をそうじする。

## 「八食料理道場 レシピ集」もチェック！

旬の食材をテーマに、プロの料理人が料理のコツを伝授する「八食料理道場」。これまで扱ったレシピ約400件を公開しています。



### 取材協力先・素材礼讃 丹念

素材にこだわった天ぷら・しゃぶしゃぶ。本格和食を気取らず、ごゆっくりお楽しみいただけます。ご宴会にもご利用ください。

住所：八戸市鷹匠小路18 金剛ビル1F  
電話：0178-45-2812 定休日：日曜日

# OMIYAGE お土産

八食センターにはイカを使ったお土産がたくさん！家族やお友達に喜ばれること間違いなしです。

### 創季屋・民芸菓子処 しんぼり いかせんべい

「八戸いかせんべい(左)」は、南部せんべいのさくっとした食感と、甘辛なイカのハーモニーがたまりません。「活活いかせんべい(右)」はイカの風味が強く、おつまみにぴったり♪



## RECIPE

# 焼る

家庭で手軽においしく作れる2品を、田中料理長に教えていただきました。

### イカのゴロみそ炒め

2人前

- イカ…1杯 ●みそ…大さじ1/2 ●酒…小さじ1
- バター…適量 ●濃い口しょうゆ…適量
- 長ネギ…1/2 ●サラダ油…適量

①イカを下処理し、脳は筒切り、ゲソは食べやすい大きさにする。身(脳とゲソ)とゴロ(肝)は分けておく。

**ポイント①**皮から良い味が出るので、むかずに下処理する。

②フライパンにサラダ油をひき、しっかりとゴロを炒め、酒、みそを加える。

**ポイント②**ゴロをしっかりと炒めることによって生臭さが消える。

③ネギと身を加えて炒め、火が通ったらバター、濃い口しょうゆで味を調えて完成。



### イカの夏野菜うどん

2人前

- イカの身…1/2杯分 ●夏野菜…適量
- ※ごま油で炒めて砂糖としょうゆで味付け
- 片栗粉 ●冷やしうどん…2人前

①イカを細く切り、キッチンペーパーなどで水気を取る。

②片栗粉をまんべんなくまぶし、沸騰したお湯にくっつかないように入れていく。

③すぐに火が通るので素早く氷水の中に入れ、冷たくなったら水気を取る。

**ポイント①**片栗粉によってイカの内側は軟らかく、外側はつるりとした口当たりになる！

④冷やしうどんの上に夏野菜、イカをのせて完成。お好みでラー油をかけても美味。



### 咲や 八戸前沖いかさき 一夜干し本造り

一夜干ししたイカを使用しているので、軟らかさが絶妙です。素材の旨みを生かした優しい味で、年代問わず愛されています。店頭での実演販売にも注目！



### マルマス㈱ほか 花こがね

花万食品株式会社の人気商品。八戸前沖産100%の優良なイカを厳選使用しています。上品な味付けと、もっちりとした食感が根強いファンを獲得しています。



## PICK UP EVENT

## 昆虫王国 2020

8/1sat→18tue 10:00~17:00 ※最終日は16:00まで

世界各国の珍しい昆虫約550種類・約3000点を集めた標本を展示します。さらに、生きた昆虫を観察できる生き虫コーナーも見どころです。

この夏、八食センターでわくわくドキドキの体験をしよう！



## PICK UP SHOP 八食名物 七厘村

水曜日定休 貸出受付時間／9:00~17:00

利用料 2時間／お一人様 大人…400円 小学生…150円 幼児…無料

貸出内容 ●七厘(火起こし不要) ●センマイ通し ●トング  
●皿、箸、おしほり(人数分) ●しょうゆ ●こしょう ●塩

## 七厘村ご利用の流れ

1 受付！ 利用料のお支払い(前払い)

2 選ぶ！ 八食館内で食材を購入！ ※鮮魚店各店で便利な「七厘セット(バーベキューセット)」を取り扱っています！  
一部取り扱いのない店舗もございます。

3 味わう！ お席に戻り、後は焼いて食べるだけ！

4 片付け！ ごみを分別して捨て、貸し出しセットを返却

※八食センターで購入された品以外の持ち込みはできません。

ご予約も承ります。 TEL.0178-29-4451 ※土日祝日・繁忙期のご予約はお断りしております。



## 八食センター直営 八食オンラインショッピング



## 八戸産 イカしゃぶしゃぶセット

6,500円(税込み)

イカの甘みや旨みを存分に味わえる「イカのしゃぶしゃぶ」。お刺身とは全く違う食感・味をお楽しみください。スライスしてお届けするので、使い勝手抜群！日高昆布とポン酢たれ付き。

WEBサイト QRコード



## 塩辛食べ比べセット

3,100円(税込み)

八食センター内の3店舗による、手作りのイカの塩辛3種を食べ比べできるセットです。各店が八戸港で水揚げされた新鮮なイカを使い、こだわりの製法で作りました。味や風味、歯応えなどを比べてみてください。

P 無料駐車場  
1,500台

〒039-1161 青森県八戸市河原木字神才 22-2 TEL.0178-28-9311(代)

- 市場棟・味横丁／水曜日定休(祝日除く)
- ホームページアドレス <https://www.849net.com/>
- 市場棟／9:00~18:00 ■味横丁／9:00~18:00(L.O.17:30) ■厨スタジアム／9:00~21:00

## 八食の旬



## サザエ 5月～8月

酒としょうゆを垂らして「ぼぼ焼き」で食べると、香ばしい磯の香りがたまらない。

## ウニ 6月～8月

「キタムラサキウニ」はとろとした甘みが特徴。「エゾバフンウニ」は濃厚な味わい。

## 真ホヤ 6月～8月

養殖はイボが丸く、天然ものは先が尖っている。酢の物が定番料理。



## ヒラツメガニ 6月～8月

濃厚なミソが堪能できる塩ゆでがお薦め。だしも美味なので汁物にも。

## フジツボ 6月～9月

塩ゆでして食べるのが一般的で、カニとエビを掛け合わせたような上品な味。

## カツオ 8月～9月

夏から秋までの戻りガツオは脂が乗って、こってりと濃厚な味わいが楽しめる。