

# みんな「食べて」大きくなった

198

土地から生まれた地元食。地域に百の家庭があれば百の食があり、私たちは何を食べて大きくなったのでしょうか。ブランド化した食ではなく、土地から生まれた食材に育てられた子どもの頃。ふるさとの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介しします。

## ひいか

### おいしい地のもん

海南市冷水浦、海沿いのしらす屋さんの建屋から海に向かって白い蒸気が吹き上がっていた。春から初夏のこの時期、旬の釜揚げしらすをゆでているのだ。潮風にしらすの風味が漂うような光景に引き寄せられ立ち寄った。

店の脇にある加工場ではふかふかのゆで上がりがコンベアで流れてくるところだった。興味深くのぞき込んでいたら、従業員さんがしらすに交じって数センチほどの小イカが入ったひとつかみをパックに分けてくださった。まだ湯気が立つようなふつくとした小イカだ。

また、ちりめんじゃこも頂いたが、これにはよく見るとさまざまな稚魚や幼魚、イカらしきものが交じっている。これは「チリメンモンスター」と呼ばれるものではないか？ 楽しい食べ物だが、本来の「チリメン

のおいしさで同行者と夢中で口に入れたほど。おいしいのは当たり前で、しらすに交じってゆでられ、しらすのだしがたっぷり染み込んだゆでひいからだから。水揚げ漁港直近ならではの海の幸の味を堪能した。幸福な時間だった。

ひいかは北海道南部から日本各地の沿岸部、東シナ海にかけて分布しており、春から夏の産卵期に漁獲が多くなっている。大きいものでも胴部の長さは10センチ程度で神頭烏賊の和名をもつ。丸い筒型の胴が神頭(矢尻部分)に似ているからともいわれ、灯の明かりに寄ってくる習性から火鳥賊とも書かれる。学名はロリオラス・ジャポニカで、その名が示すように日本周辺に生息するイカだ。昼間には海底直上にいるとのこと。紀伊水道一帯で主に小型底びき網でじゃこえび(小エビ)や小魚などと一緒に漁獲される。

「ほたるいかの目玉は硬いが、ひいかの目玉はそうでもないな」と、感想を言ったのは一緒にゆでたてを食べた同行者。日本海一帯が主産地で濃厚なうま味の特徴の小イカ、ほたるいかに比べ、ひいかはあっさりしたうま味が持ち味。小さいものはやわらかく目玉も軟骨も気にならず食べてしまった。

ワタも丸ごと煮るとワタとイカの風味が相まって独特のうま味となつておいしい。透明のプラスチックのような軟骨、さらに気になれなくちばし、目玉を取り除く下処理をすると口触りよく無難だ。いずれにせよ、あまり手間がかからず塩ゆで、煮付け、刺し身、バター焼き、イタリヤなどにさまざまな利用することができる。最近ではスーパージにも地場産の海産物が並ぶようになってきている。ひいかも澄んだ目を並べ、つややかに透明な体で「和歌山県産ヒイカ、地ものです！」と魚屋さんの激励を受けて売られていた。ほぼ20杯、398円だった。なんだか地場産に愛を感じて手に取った。今夜はひいかを煮付けよう。



ひいかの丸ごと煮付け



風味が相まって独特のうま味となつておいしい。透明のプラスチックのような軟骨、さらに気になれなくちばし、目玉を取り除く下処理をすると口触りよく無難だ。

## レシピ ひいかの丸ごと煮付け

やわらかくうま味たっぷり煮過ぎず手早く簡単においしい

《材料》▽ひいか：15〜20杯▽水：1カップ▽砂糖：大さじ2▽しょうゆ：大さじ2▽酒：大さじ2▽みりん：大さじ1  
《作り方》煮たり焼いたりする場合は軟骨、目、ちばし、内臓などの下処理不要で食べられる。数センチくらいまでのひいかなら、そのまま丸ごと調理で驚くほどおいしい。10センチほどになると軟骨、目、ちばしなど下処理した方が口当たりがよくなる。

■超簡単 煮付け  
①ひいかを軽く水洗いする。  
②全ての調味料を鍋に入れ煮立たせる。煮立ったらところにひいかを入れ、落しおたをして約3分ほど煮詰めて出来上がり。煮過ぎると硬くなるので注意する。  
③冷ますと味が染みてよりおいしくなる。

■下処理する場合  
①胴の内側についているプラスチックのような軟骨を引き抜く。  
②目を取り、足を広げ真ん中についているくちばしを取る。  
(気になる場合は下足部分を引く張ると内臓(ワタ)と墨も一緒に取れるが、ワタも墨も一緒に調理すると濃厚なうま味が増すのでそのまま煮るとよい)

■絶品、丸ごと塩ゆで  
下処理なく塩ゆでだけ。酢みそやマヨネーズなどで食べてもおいしい。

■次回6月22日(土)付掲載予定



3分ほど煮つめる。硬くなるので煮過ぎないように



さっと塩ゆで



ひいか丼にしてみた



釜揚げしらすに交じったひいかに。しらすのだしでおいしい