

なぜ?なに?を  
スパッと解決!  
**おいしい探検隊!**



甘くて  
おいしいーっー

あつーイカの足が  
舌にくっついたー!  
でも、アツクーっー  
おいしいーっー

漁師さん  
おすすめ  
しょうゆ入り  
マヨネーズ...?  
へーっー  
意外に合うよー!

**Q**  
どうやって食べるのが  
おいしいの?

新鮮なケンサキイカは刺し身がお薦め!口の中で甘みが広がります。野菜と合わせてサラダにしてもおいしいよ。天ぷらや煮つけもお薦めです!



イカのことを  
知らない人が  
いたら、  
次は私たちが  
教えて  
あげたいな!

あつーっー  
すこーっー!



漁師さんが活イカを使って作った  
とびきり新鮮なお刺身!

漁協女性部と萩市食生活改善推進協議会須佐支部が考案した「イカとひじきのサラダ」。レシピは県漁協須佐支店のホームページに掲載されています。  
<http://www.mikoto-ika.com/05recipe.html>



漁師さんとの間では、筋肉をより動かす口や目のまわりが面白いといわれています。

須佐漁港では、活イカを直接買える「直売市」を毎年7月から9月末までの毎週土曜日・日曜日に開催(9時30分~11時30分)。シケの場合は休止。毎年7月27日には「イカ祭り」を開催予定。



6年生のみんな、どうもありがとう!!

**まるごと博士の  
ミニ図鑑**

**【ケンサキイカ】**

ヤリイカ科ケンサキイカ属  
旬/1年中。特に11月は身が厚くなり、おいしい。夏はたくさん獲れるので安く購入できるのが魅力。  
栄養/ケンサキイカに限らず、イカは低脂肪、低カロリー。アミノ酸の一つタウリンを多く含むのが特徴。ビタミンD以外のビタミン類はほとんど存在する、バランスのとれたビタミン供給源です。



なぜ?なに?を  
ブランド化推進委員会に聞いたよ!

山口県漁業協同組合 須佐支店 運営委員長・  
「須佐男命(みこと)いか」ブランド化推進委員会 委員長  
くぼし たかよし  
久原 隆義さん



**須佐  
男命いか**  
みこと



「須佐 男命いか」って、  
須佐の地名の由来、  
須佐の男命の  
伝説にちなんで  
付けられたんだって。

漁師さんに  
インタビューできて  
うれしかったです!

**Q**  
須佐のイカは  
いつから  
有名になったの?

山口県のイカは漁獲量が多いものの全国的な知名度がありませんでした。そこで、平成13年に現在の山口県漁協須佐支店と須佐一本釣船団が須佐沖で獲れるケンサキイカを「須佐 男命(みこと)いか」と命名。港に水槽を設置して「活イカ」で出荷できるようにし、直売市も始めたところ、県内外から多くのお客さんが来るようになりまし。平成18年4月には「須佐 男命いか」が商標登録され、マスコミで紹介されて話題に。この取り組みは県内外から注目され、萩では「萩のけんさきいか」、長門市仙崎では「仙崎イカ」、下関市豊北では「下関北浦特牛イカ」と名付け、ブランド化に向けた取り組みが各地で進んでいます。

**Q**  
どれくらい水揚げ  
されているの?  
どこに出荷されているの?

平成17年には山口県全域で3000トン余りのケンサキイカが漁獲されています。各県の水産研究センターのデータによると、山口県の水揚げ量は長崎県に次いで全国第2位!また、県内のイカの主要産地4地区で漁獲されたイカの8~9割は県外へ出荷。中でも特に首都圏・佐賀県・福岡県などへ流通しています。

【県内の主要生産地区のケンサキイカの漁獲量】

	平成15年	平成16年	平成17年
山口県全域	3109	2098	3005
須佐地区	165	85	(萩を含む) 853
萩地区	646	495	
長門地区	505	327	1385
豊北地区	312	235	697

※資料:「山口県農林水産統計年報」より



**Q**  
市場へ出荷するときも  
鮮度や品質を保つ工夫を  
しているの?

活イカではなく、いわゆる鮮魚の状態でも市場へ出荷するときは、発泡スチロールの箱に入れます。箱の底には氷を敷き詰め、エアシートを敷き、その上にイカを置いてふたをします。エアシートを敷くのは、イカが氷焼けを起こして色が変わったり弱ったりしないようにするためです。

**新鮮なイカは  
ココがポイント!**

おいしい料理は、  
食材選びから!

目や身に  
透明感が  
あるもの。

鮮度がよいものは、手で触れると小さな斑点が明滅して赤くなります。鮮度が落ちると白くなります。

【保存のポイント】  
活イカを保存するには、水道水で洗わず、そのままラップなどで包み冷凍保存がお薦め。おいしさが長持ちします。食べる時は自然解凍です。