

スルメイカの肝焼き

2020年8月

1 はじめに

8月25日(火) 半夜釣り(イカメタル)でスルメイカを釣りました。

8月26日(水) 夕食でスルメイカの肝焼きを食べました。

2 スルメイカの肝焼きの作り方

- ① スルメイカから肝を取り出す。
- ② 胴、足、エンペラーを食べやすい大きさに切る。
- ③ 胴、足、エンペラーをフライパンを使ってバターで炒める。
- ④ そこに、酒、みりん、醤油、肝を加え、更に炒めて、できあがり。



3 イカの肝焼きにはスルメイカを使う

ケンサキイカ(マイカ、アカイカ)の肝は小さいので、肝焼きには向きません。(大型は分かりませんが…) 肝焼きをするときはスルメイカが多いです。

4 スルメイカの肝焼きはいつまで食べられるか

肝焼きを作ってから、四日目までは美味しく食べることができました。四日目に完食してしまったので、それ以降の味は分かりません。

スルメイカの味噌肝焼きは、翌日には少し臭ってしまうので、一回で食べきれぬ量(ゲソ、エンペラーの量)がよいです。

※ スルメイカの味噌肝焼き

スルメイカの肝、味噌、ニンニク、ショウガをあえて、そこに、ゲソ、エンペラーを入れ、アルミホイルに包んで、オーブントースターで15分くらい焼く

5 おわりに

四日目まで美味しくいただきました。完食しました。