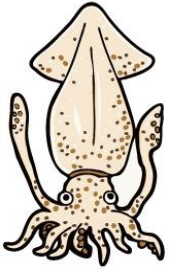


# 献立ひとくちメモ

9月26日(土)



イカのお話です。

青森県や北海道の遺跡からイカやイカの形をした土偶が発見されており、日本人はイカを縄文時代から食用としてきたと考えられています。奈良時代の風土記「出雲国風土記（いずものくにふどき）」にも「烏賊（イカ）」と書かれており、平安時代では「鮑（アワビ）」「鮭」「烏賊」などが朝廷へ献上されていたそうです。

冬から春が旬の耳（エンペラ）が長くて足（ゲソ）が短いヤリイカ、夏に美味しい耳が短くて足が長いスルメイカ、丸いフォルムで肉厚のコウイカなど、イカの種類は多いです。ホタルイカは、生でもゆでたものでも、まるごと食べられます。