

『食の都庄内』旬だより

【めいか】

めいか
(メス)さいなが
(オス)柔らかくておいしい！
めいかの煮付け

同じイカとは思えない！？

ヤリイカは広く日本海沿岸で漁獲されており、柔らかくて煮付けなどとして食べられているのはメスのヤリイカで、庄内では「めいか」と呼ばれることもあります。コリコリした食感の刺身やあさつきと一緒に酢味噌和えにして食べられているオス（庄内での呼び名「さいなが」）と比べると、まるで別の種類のいかのようです。大きさは20 cmほどです（オスは30 cmに達します）。

庄内では産卵のために沿岸に寄ってくるのを、底びき網、定置網などで、主に冬から春に漁獲します。令和6年の漁獲量、水揚金額は10トン、1,200万円でした。

おすすめの料理

「煮付け」がおすすめです。また、シンプルにそのまま「湯揚げ^{ゆあ}」にして、ポン酢やからしマヨネーズなどで食べるのもおすすめです。

購入できるところ

庄内一円の鮮魚店やスーパーなどで、1パック500円程度で購入できるようです。

料理店では刺身や寿司として提供されているようです。