

ソデイカ

- ・イカの中でも最大級、旬は2～3月
- ・資源管理型漁業で漁獲量を管理
- ・肉質は柔らかく、甘みやうまみたっぷり



ソデイカは、水深500～600mの深海に生息する大型のイカで、体長は約1メートル、重さは約20キロに及びます。沖縄では「せー（エビ）」に似た味がすることから、

「セーイカ」とも呼ばれています。肉質は柔らかくて厚みがあり、ほかのイカ類と比較して歩留まりも高いことから、お寿司のネタやお刺身に最適です。

旬は2～3月。沖縄県のソデイカ漁獲量は全国一で、年間平均約2,200トン、2020年度漁期は1,562トンとなっています。中でも与那原西原漁協、糸満漁協の水揚げ量が多く、それぞれ拠点産地に認定されています。

沖縄県でソデイカ漁が始まったのは30年ほど前。比較的新しい食材ではありますが、ウミンチュたちは県内における最適な漁法を編み出し、漁場を開拓して、ソデイカ漁を沖縄県の基幹漁業へと発展させてきました。しかし、近年はソデイカの漁獲量減少と漁場の遠方化によって、漁の継続が危ぶまれています。

このため、沖縄県ではソデイカの禁漁期間（6月～11月）を設置し、乱獲を抑える「資源管理型漁業」に取り組んでいます。ソデイカは寿命が1年と短いため、漁獲できる期間は12月～5月。今年は12月1日にソデイカ漁が解禁され、漁期は来年5月31日までとなっています。

おきなわ旬食材レシピ！～旬のおきなわ県産食材を楽しもう～

2月の旬食材：セーイカ（和名：ソデイカ）



セーイカ
沖縄県が日本一の漁獲量
世界最大級の食用イカ

掲載元：おきレシ



① セーイカとへちまのハンバーグ
② ブチ空豆とセーイカのオリーブ油炒め
③ オクラのスープ「ガンボ」
（掲載元：おきレシ）

ソデイカは栄養価も豊富で、タウリンはほかの魚介類の倍以上含むそう。低カロリーで消化もしやすく、子供も安心しておいしく食べられます。もちもちとした歯ごたえの中に、甘みやうまみがたっぷり。

くせのない味は、刺身以外にも和洋中華と幅広く活用できます。柔らかく仕上げるには、加熱時間を短くするか、長時間煮るかの2通りあるそう。県産食材のレシピサイト「おきレシ」では、いろいろな調理法が紹介されています。

ぜひ、旬の貴重なソデイカを味わってみてくださいね。

information

WEBシンポ「琉球料理の可能性～おきなわ食材や調理法から学ぶ食文化の魅力～」

動画公開のお知らせ

11/25～
Youtube
公開中



琉球料理の可能性や魅力について学ぶWEBシンポジウムを11月2日に開催しました。県産食材を活用した食文化発信の取り組みについて専門家にお話しいただいたほか、パネルディスカッションでは琉球料理の楽しみ方について活発な意見交換が行われました。

11月25日より、くわっちーおきなわ公式YouTubeで動画を公開中です。ぜひご覧ください！

▼動画URL▼

<https://www.youtube.com/watch?v=yDun4idwgxc>

▼動画QR▼



令和3年度学校給食等における県産食材利用促進モデル事業委託事業者

株式会社 マイファーム

沖縄オフィス（北林・神谷・佐久本）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F
mail sakumoto@myfarm.co.jp
tel 075-746-6213
fax 075-746-6214

