

アオリイカ

主な漁法 : 定置網、一本釣り

主な漁期 : 春季、秋～冬季

主な水揚げ地 : 県北部、県南部

宮崎ん呼び方 : ミズイカ、モイカ、マイカ

宮崎んレシピ : 刺身、天ぷら、干物、焼き物等



アオリイカは、熱帯から温帯域まで分布するイカで、日向灘に普通に生息し、近年100トン前後の水揚げがあります。アオリイカは、コウイカと違い、硬い甲を持たないイカに含まれます。寿命は1年程度であり、大型のものは、外套背長(胴の長さ)が45cm、体重3kgを超えるものもあります。食べ方ですが、刺身が一番、甘みが強く旨みのある味は、まさにイカの王様！イカ類の中で一番美味しいイカ(＝一番高級)なのも納得です。さらに、イカ類は高タンパクでタウリンも多く含まれ、まさにヘルシーな食べ物です。