

遠浅の広がる三河湾。

太陽の光が海の隅々まで届き、

魚たちの餌となる生き物を育むため、

三河湾とその沖は、豊饒な漁場となっています。



蒲郡

スルメイカ

しっとりやわらかな肉厚食感

そんな太陽の恩恵を受けて育った蒲郡スルメイカ。

ふっくらとしてやわらかで、

肉厚な食感が楽しめます。

噛むほどに潮の香りが広がる逸品です。

いいこと
たっぷり。
がまごおり撰魚。

DHAが標準的なスルメイカの約8倍

【DHA】の含有量(mg/100g)*



「DHA」は、
人の体でほとんど
生成されない貴重な
脂肪酸です。

三重大学
大学院生物資源学研究科
准教授 柴田 敏行



「がまごおり撰魚」とは、蒲郡で水揚げされた魚種のなかでも、特に優れた成分をもつことが認められた証です。

蒲郡スルメイカの一夜干し



料理・撮影協力: 割烹料亭 千賀



まちじゅう食べる水族館とは、
蒲郡市内の飲食店、宿泊等の
各施設が、各々の言葉
で魚を紹介するプロ
ジェクトです。



遠浅の広がる三河湾。

太陽の光が海の隅々まで届き、

魚たちの餌となる生き物を育むため、

三河湾とその沖は、豊饒な漁場となっています。



蒲郡

しっとりやわらかな肉厚食感

スルメイカ

そんな太陽の恩恵を受けて育った蒲郡スルメイカ。

ふっくらとしてやわらかで、

肉厚な食感が楽しめます。

噛むほどに潮の香りが広がる逸品です。



うまさの秘密は裏面をご覧ください。

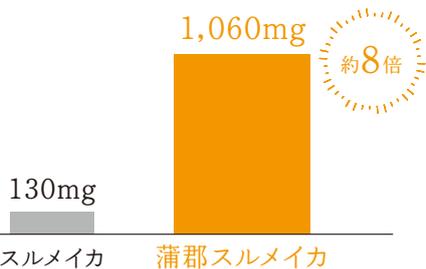
DHAが標準的なスルメイカの約8倍

蒲郡スルメイカ

遠浅の広がる三河湾は、海の隅々まで太陽の光が差し込むため、魚たちの餌となる生き物を豊富に育みます。そんな、全国でも有数の漁場の三河湾沖で獲れる蒲郡スルメイカは、必須脂肪酸である「DHA」が標準的なスルメイカと比べて約8倍。三河湾の豊かなアミ類が餌となり、豊富な「DHA」をもたらしています。



【DHA】の含有量(mg/100g)*



「DHA」は、人の体でほとんど生成されない貴重な脂肪酸です。

三河湾は日本有数のアミ類の産地です。DHAは魚介類自身では生成できない成分ですが、もととなる豊富なアミ類を捕食しているため、DHA含有量が高いと考えられます。

三重大学 大学院生物資源学研究所 准教授 柴田 敏行



※蒲郡スルメイカは、一般財団法人日本食品分析センター調べ(2018年)。スルメイカは、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版」より引用。

蒲郡スルメイカの一夜干し

肉厚な身から、広がる潮の香り。

肉厚の身が特徴の蒲郡スルメイカは、ふっくらとしたやわらかな食感が楽しめる一夜干しがおすすめ。レモン汁を少量垂らすと、爽やかな風味でおいしくいただけます。

調理レシピ

①裏側の胴の中心を割り、慎重に墨袋を取り除く。脚も中心を切り開く。②くちばし、目、ワタ、固い吸盤を取り薄めの塩水に20分ほどつける。③風の当たる場所に干す。干し時間の目安は、夕方から翌朝まで。

料理・撮影協力: 割烹料亭 千賀



まちじゅう食べる水族館とは、蒲郡市内の飲食店、宿泊等の各施設が、各々の言葉で魚を紹介するプロジェクトです。蒲郡に来ることで、みんなが魚を好きになる。そんな想いのもと、地域一丸となって取り組んでいます。

まちじゅう食べる水族館 🔍



「がまごおり撰魚」とは、蒲郡で水揚げされた魚種のなかでも、特に優れた成分をもつことが認められた証です。