

いつも株式会社ういちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

旬の魚 No. 10 スルメイカ

第10回目は、「スルメイカ」です。

活スルメイカの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=14&file=2



日本を代表するイカ

「イカ」といっても種類は多く、世界には500種いるといわれ、日本近海に棲んでいて食用にされるイカは20種に及びます。ちなみに日本のイカの漁獲量は世界一で、世界に総水揚げの60%を占めています。その中でもスルメイカは最も多く漁獲されているので、イカといえばスルメイカを指すことが多く、北海道や三陸地方では「真イカ(マイカ)」とも呼ばれています。また、県の魚にもなっています。静岡県では「旬の魚13種」で8月の魚として、石川県では「四季の魚6種」で夏の魚として、長崎県では「県の魚12種」で春の魚としてそれぞれ選ばれています。

イカは「軟体動物頭足十腕系綱」に分類され、平たく言うと貝と同じ軟体動物の仲間(イカの中にある舟と呼ばれる石灰質で出来た甲羅は貝類の名残とか)で、頭に足が直接くっついた生き物になります。眼球のある部分、頭を中心に上は足、下に胴、足の付け根中央に口球と呼ばれる鳥のくちばしのような鋭い口があります(口のように見えるノズルは漏斗といい、口ではありません)。ですから、体

の向きは腕のある方が前、鰭のある方が後となります。

箱詰めスルメイカの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=14&file=1



イカを漢字で書くと「烏賊」・・・由来は中国の古事から来たとあります。死んでいると思っていたイカをカラスがついばもうと降下したところをイカは素早く長い足でからめ取り、海中に引きずり込んで食べたことから、イカが烏（カラス）を賊害（ぞくがい：殺すこと）したということでこの字が当てられたそうです。

ジェット推進ですばやく泳ぐ

イカが素早く動くときや長距離を泳ぐ時には、筒状になった胴体（外套）と頭部・内臓の隙間の外套腔を広げ海水を吸い込み、バルブのように頭部と外套の隙間を閉じ、同時に圧縮して水圧を高めて狭い漏斗から勢いよく海水を噴出し、その反動で泳ぎます。この漏斗、360度自由に向きを調節することができ、前後左右あるいはホバリング等の動きが可能です。また、ヒレも運動器官としては重要で、外套の後端についている1対の大きな三角形のヒレは、早く進むときに舵と安定板の役目をし、波立たせることで前後にゆっくりと動くための補助としても使われています。

分布

千島列島周辺から朝鮮半島、東シナ海に分布し、日本では北海道から九州にかけての沿岸各地に棲息しています。しかし、いつも同じ場所にいるわけではなく、日本列島の周りを回遊しています。また、夏生まれ、秋生まれ、冬生まれの三つの季節群に分かれており、それぞれ成長する季節も違います。棲息の適温は15前後で、昼間は水深100m層にいますが、夜間は表層まで浮上します。ちなみにこのような行動を「日周鉛直移動」と言います。

スルメイカの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=14&file=3



【スルメイカの季節群】

夏季発生群

産卵期：日本海中部 7～9月、西南部 6～8月、九州西岸 5～7月

サイズ：15～23cm

小規模で主に隠岐から能登にかけての日本海に分布。

秋期発生群

産卵期：9～11月

サイズ：27～33cm

九州西方域で発生し、日本海沖合を中心に大きな群れで分布。

冬期発生群

産卵期：1～3月

サイズ：24～27cm

東シナ海を中心に発生し、黒潮に乗って三陸沿岸や道東まで分布。

スルメイカの漁法

光に集まる習性を利用して集魚灯で誘い、全自動釣り機により流れ作業的に漁獲されているのが主となっています。シーズンとなる夏の日本海上は、人工衛星のカメラにもはっきり捉えられる程の明るさで不夜城が出来るといわれ、シャンデリア漁と呼ばれることも。近年、環境に配慮して集魚灯をLEDに変える動きがあります。他に底曳網や定置網、刺網漁があります。

スルメイカの旬

元禄 10 (1697) 年に刊行された「本朝食鑑」に「江海のいたるところ、季節を問わず獲れる。春二・三月から秋七・八月にかけて最も獲れる。」とあるようにスルメイカの旬は年に 2 度あります。春から初夏にかけて獲れる小型のイカは、麦の実る頃でもあるため「麦イカ」と呼ばれ、身が柔らかくて糸造りに最適です。また秋の中旬頃から獲れるイカを「秋イカ」といい、体は大きく肉厚で食べ応えがあります。

イカで元気ハツラツ!!

イカは低脂肪、低カロリー、高タンパク質で、ダイエット中の人や肥満・糖尿病などにお悩みの人にはおすすめです。特に豊富に含まれているタウリンは、血中のコレステロール値を下げ、血管系の成人病を予防する優れた効果があり、また肝機能を高める働きもありますので、酒の肴にぴったりです。タウリンは熱に強いですが、水に溶けやすいので煮物の場合は汁まで飲むようにしましょう。カロテンやクエン酸(ドレッシング等)と組み合わせると吸収されやすくなります。さらに墨に含まれるリゾチウムというアミノ酸の一種は、ガン予防、防腐効果、潰瘍抑制効果、風邪予防に効果があると言われています。

おいしいイカを選ぶには

イカ類には「色がえり」という現象があり、獲れてから古くなるまでに何度か「変色、元の色に戻る」を繰り返します。スルメイカの場合、生きて海からあげた時には、頻繁に色を変えますが、20 分後にはいったん白くなります(この時にト口箱に詰めて冷凍してしまうとその白い色が定着してしまいます)。40 分後には、光沢と透明感のある茶褐色になります(最近では輸送技術や冷凍技術の進歩で、都会のスーパーでも光沢のある茶褐色のイカが売られるようになりました)。しかし、冷蔵状態で半日から一日で鮮度が落ちてきて再び不透明な乳白色になり、さらに一日ほどで透明感の無い赤っぽい色になってしまいます。このこともふまえて選ぶときは、胴に張りがある膨らんでおり、真ん中がへたっていないもの、目が黒く澄んでいて、へこんでいないものを選ぶようにしましょう。

新鮮なスルメイカが手に入ったら

なんといってもお刺身、いかそうめんですねえ~。しかし、スルメイカにはアニサキスという寄生虫が寄生している場合があります、これを除去しないで食べると、

体内で胃壁に食い込んで激痛を起こします。生食の際はよく明かりにかざして取り去ってから食べるようにするか、いかそうめんのように細く切るようにしましょう。

お魚クッキング

シンプルに美味しく「スルメイカの丸茹で」

できあがりの写真はこちら

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_recipe.asp?id=41



材 料

スルメイカ

作り方

鍋に湯を沸かす。

沸騰したらスルメイカを丸ごと入れる。

色が変わり、火が通ったら鍋から取り出す（茹ですぎないように）。

軟甲（骨のようなもの）を抜き取り、輪切りにする。

ポン酢や醤油（マヨネーズ醤油も OK）を付けて食べる。

料理のポイント

丸ごと茹でることで、イカのおいしい味が抜けません。

茹ですぎると硬くなるので注意しましょう。

茹でる時間は、大サイズ（約 300 g）で 5 ～ 6 分を目安に。3 分程度だと

身は柔らかくて美味しいですが、肝が生煮えで生臭く、また寄生虫も心配。

輪切りにするとき、まな板が少々黒くなります。

余談：(干し)スルメ

スルメというのはご存知の通り、イカを開いて干した物のことですが、原料になるイカは何種類もあります。それらをまとめて「スルメ」と呼ぶのは、平安時代、イカやタコのように墨を吐くものの群れを「すみむれ」と呼び、これが転じて「スルメ」になったという一説があります。その時代は干したタコもスルメと呼ばれていたとか・・・。

余談ですが、「スルメ」を水商売で「アタリメ」と呼ぶのは、財産やお金を使い果たす「擦る」という語意に通じて縁起が悪いからで、「寿留女(するめ)」の字を充てるのは、嫁いで来た花嫁が永く留まってくれるようにとの願いが込められているからだそうです。

イカの足の数が多いことと金銭を意味する「おあし」を懸け、商売繁盛を願って「スルメ」を贈る習慣もあります。

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち CRM本部 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返信にお時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
