

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきありがとうございます。

◆◆「旬の魚」 No. 18 ケンサキイカ

第18回目は、甘くておいしい「ケンサキイカ」です。

●ケンサキイカの写真



■ケンサキイカってこんなイカです。

日本で食べられる代表的なイカには、ケンサキイカ、スルメイカ、アオリイカ、コウイカなどがありますが、中でもケンサキイカは、身質が肉厚で甘味があり、歯ごたえもあり、身の色がひとときわ白く、まさにイカの女王様です。主に刺身で食べますが、炒め物、揚げ物、煮物など、どの料理方法にも合う大変おいしいイカです。

ケンサキイカは、軟体動物門、頭足類、ツツイカ目、ジンドウイカ科に属し、成長すると体長 30~40cm ほどの大きさになり、雄は雌よりも大きくなります。ヒレが長く筒状になった外套の長さの 70% くらいまであります。2本の長い触腕と8本の短い腕を持っています。腕には吸盤があり、その中に角質環と呼ばれる白くて堅いギザギザのノコギリ状の歯がついたリングが入っています。また墨囊の表面に一对の発光器をあります。表皮には色素細胞があり、周辺の筋肉を伸縮させることによって色素細胞の大きさを変えています。他からの刺激や仲間同士のサインや感情によって発光したり体色を変えます。硬い甲はなく、軟らかいペラペラした透明の軟甲があります。この軟甲はイカが貝類と同じ軟体動物の仲間ですので、貝殻の名残りかもしれません。

■ケンサキイカの分布

日本海側では福井県以南、太平洋側では神奈川県以南、東南アジア、オーストラリア北部にまで分布しています。

分布図↓



■ケンサキイカの生態

普段は水深 70m よりも深いところに棲息しています。産卵期は春から秋にかけて、水深 20~100m の海底の砂地に、卵が約 200~400 個入った卵のうといわれる白っぽい袋を砂地に強く押し付けて付着させます。九州西方沖で生まれたグループは春から秋にかけて北上して五島列島周辺に集まり、日本海西部の沿岸で生まれたグループは秋から冬にかけて南下します。寿命は 1 年で、産卵行動の後、斃死します。

■ケンサキイカの呼び方

その形が剣の先に似ていることからケンサキイカという名がつけました。地域によっていろいろ呼び名があります。

島根県では、皮を剥いた身色が白いので、「シロイカ」と呼びますが、関東では、皮が赤いので、「アカイカ」と呼びます。他にも地方によっては、「マイカ」（山口県）、「スルメイカ」（愛媛県 ちなみにスルメイカのことには「マツイカ」と呼ぶそうです）、「ヤリイカ」（佐賀県）、「メヒカリ」（東海地方）、「ゴトウイカ」（九州）、「ブドウイカ」（日本海側）、「マルイカ（成体）・ベンケイ（成体で特に大きいもの）・メトイカ（幼体）」（神奈川県）などと呼ばれています。

■イカの血は何色？

イカなどの軟体動物は、リンパ液に銅たんぱく質のヘモシアニンといわれる呼吸

色素を持ちます。これが酸素と結びつくと青色に変わります。人間などの哺乳類は、血液中に鉄タンパク質のヘモグロビンを持っていますので、酸素と結びついて赤色になります。

■ケンサキイカの漁期と旬

主産地は長崎県で5月から12月ごろまで漁獲があります。山口県でも同じく5月から12月の漁期です。島根県では、7月～12月の漁期です。漁法は釣りや定置網、底曳網で漁獲されます。

旬は漁の盛んな初夏から秋にかけてです。漁獲の安定する夏から秋にかけてはお求め安い価格になります。

夏の夜、日本海に面した海岸では、沖を見るとまぶしいくらいに輝いている光があちらこちらに見えます。これはケンサキイカやスルメイカのイカ漁に使う集魚灯の明かりで、日本海の夏の風物詩となっています。近年は燃料の高騰で、コストのかかる白熱灯を低コストの発光ダイオード（LED）で代用ができないかテストされており、結果はまずまずのようです。

■ケンサキイカなのにスルメ？

ケンサキイカを干したものを「一番スルメ」といい高級品です。長崎県の五島列島の特産品となっており、「五島スルメ」とも呼ばれています。ちなみに「二番スルメ」はスルメイカを干したものです。

■イカ墨ってどんなもの？

イカはタコに比べて粘り気のある墨を吐きます。これは、タコが墨を煙幕にして逃げるのに比べて、まとまった塊にして自分の身代わりにするためとされています。ちなみにこのイカ墨にはアミノ酸が含まれるので、食べたらおいしいです。人間にもイカ墨を使った料理があるくらいですから、魚たちもきっとおいしく食べるでしょうね。

また最近、イカ墨に含まれるムコ多糖ペプチド複合体が、ガン細胞の増殖を抑制する働きがあるという研究結果が出されて話題となっています。（青森県産業技術開発センターの研究より）

■ケンサキイカの栄養

ケンサキイカを始め、イカは高たんぱく低カロリーですので、ダイエットをされている方にぴったりです。イカはタウリンが豊富で、血中コレステロールを減少さ

せたり、肝臓の解毒作用を強化したり、コレステロール系の胆石を溶かしたりインスリンの分泌を促進し糖尿病の予防などの働きがあります。「スルメ」の表面についている白い粉は、「タウリン」ですので、どうぞそのまま食べてくださいね。

また、人間の体内で作ることができないビタミンEも多く含まれており、老化防止に効果があります。

■ケンサキイカのおいしい料理

ケンサキイカといえばまずはお刺身。甘みが強くて適度な歯ごたえがあります。もちろん、天ぷらや煮物など、他の料理にしてもとても美味しいイカです。

★ケンサキイカの刺身★



【材料】

ケンサキイカ…1尾
大根のケン、大葉、すだち等、適宜

【作り方】

- ① ケンサキイカは足を抜いて胴から軟骨と内臓の残り取り除き、耳をはずして皮をむく。一度洗ってから水気をふき取り、薄皮もむく。
- ② ①の表側は斜めに格子状の切れ目を入れ（肉厚の1/3位の深さで）、裏側は縦に切れ目を入れる。
- ③ 足は目の下で切り離してクチバシを取り除き、足先を切って吸盤の軟骨を包丁の先でしごいて除く。2～3本ずつ食べやすく切り離す。
- ④ ③を10秒くらいポイルして冷水でさまし、水気をぬぐっておく。
- ⑤ ②を横に刺身に引き、大根のケン、大葉、すだち等と盛付ける。④の足も一緒に盛付ける。イカの場合は、裏側（イカの内側）を表にして盛付けたほうが艶が違って美しい。

■■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 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、返答に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
