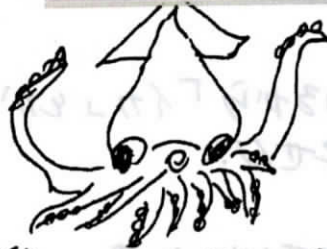


美味しく楽しい食品レポート!



51

ヤリイカ

地方名 しゃくほち, しつほり, ささいか
ヤリイカ科に属するイカの一種でケンサキイカは別属
沖縄, 瀬戸内海, 北海道, 九州まで
黄海, 東シナ海に分布しています。
(佐賀県の呼び方は活け造りで有名)

名前

産卵期 春→初夏
夏→秋 は小ヤリイカ 9月~10月 (板の厚さ 30~40cm)
冬に大きく成長, 寿命は ヤリイカ 1月~3月 (×スジ 20~30cm)

ヤリイカは, 足の姿, 形からわかるとおり, 細く先が尖った体は
まさに槍の穂にそっくりだから
又は, せほり足の形から「ササイカ(笹島貝我)」とも

小だん生きている状態は白く透き通った体色だが
興奮すると赤茶色になります。一般店頭ではこの色が残っている
と新鮮度が落ちてくると白くなってます

栄養価

イカが吐く「イカ墨」にはカン予防に効果的な栄養素。

ワウリンが 多い 胆汁の分泌促進, 肝臓の働きを助けて
肝機能をあげます
コレステロールの低下作用もあります
視力の向上

他脂肪, 低カロリーで高タンパク, プロteinも多い

ただワウリンが本という旨み成分も多いので
痛風治療中の方は注意しましょう。

新鮮度・品質の見分け方

- 目が胴部分より外に突き出ていて黒目が澄んでいないもの
- 身に張りがあり表皮の色が鮮やかなもの。

保存方法

買ったらすぐ内蔵を抜き皮はかき水洗い後水気を拭きとりラップで
冷蔵保存。身は調理する

イカの粗学

5-2

- イカはいかめしい姿をしようから「イカ」とか「ウツク」もあり「イカ」語源は「イカ、はつエリしていません。」
- 漢字で「烏賊」と書きますがこれは海面の近くを泳いでいたイカが、自分を食むようと狙って襲ってきたカラスを逆に十本の足で捕らえ食べてしまったという故事が元となっていたとの事
- イカは「カラストンセ」と呼ばれるほど鋭利で強い歯を揃えています。イカがカラスを好んで食むかは不明ですが「カラストンセ」でカラスをやっつける程度の能力はあるといわれています
- ヤリイカは泳ぐのがとても早く時速50kmで10m位もジャンプも
- イカの心臓は3つもあります。メインの心臓が1つと左右にあるエラにそれぞれ付いているエラ心臓が1つずつあります。イカは運動量が多くじつくり泳ぐ位早く泳ぐため、そのために心臓1つだけでは酸素の供給が追いつかないため、そのためにエラ専用の補助心臓がありイカの心臓は三位一体なのです
- イカの血の色は赤くない。軟体動物のイカは「ヘモシアニン」という色素が血液に含まれていてこれは無色透明、ただ酸素と結合すると青くなります。時折、冷凍加工されたイカの身が青味がかっているのはそのため、健康上は問題ないので大丈夫。
- イカの足（腕）は10本ですがそのうち何本か腕に付くかという分類学では足ですが2本だけ長くて形も違うのがあります。この2本は「触腕（しょくわん）」と呼ばれて区別されていて伸縮自在で先が木の葉のような形で、餌をとるときにはこの2本の腕が使われます。触腕はホケットのようにつたつたしほり（コウイカ類）のと、他の腕と同じ位の長さには縮められず（ヤリイカ、スズイカ）しほりについて見かけに違いがあります。

○ イカにも脳があります。
 イカの眉間（目と目の間の少し上）の奥にあります
 眉間をエドでさばいて開くと肌色をした臓器です。

○ イカの目は人間に近いものがあります。
 人間の視力にすると0.5ほどとか。白目と黒目があって水晶体なども
 人間と似ているのです。一般的には色盲といわれていますが
 濃淡の識別の能力は非常に高いようです。

イカは視覚や触覚など外界を感知する能力に優れており
 例えば、鏡に映った自分の姿を自分だと理解するニエカでエドの
 大学の研究者の報告があります。

○ イカの数え方は生きていられる時は匹に、食材として出まわらば杯に！
 イカの形状から杯という字になった説が有力です。
 杯というのは、サカズキなど 腹の形やある容器を表しており
 イカメシや、イカどっさりなどの容器に使えるその形状から
 「杯」の単位に。でもスルクにはれば1枚、2枚、
 イカめしにはれば1個、2個と数えます。

○ イカには液晶温度計に使われる内臓があります。（現在は合成）。
 イカの内臓には多くのコレステロールを溜めこみこから作ったのが
 「コレステリック液晶」と呼ばれるもので
 イカの肝臓からとれるコレステロールを処理して作る分子が
 コレステロールに似ているところからこの名前には。
 昔はカードグラフなどの温度計や寒暖計など
 （黒地に赤～緑～紫色の数字が現れる液晶温度計）
 などに利用されていたそうです。
 テレビのディスプレイには液晶は使われていませんが
 研究を進めている所があるようです。

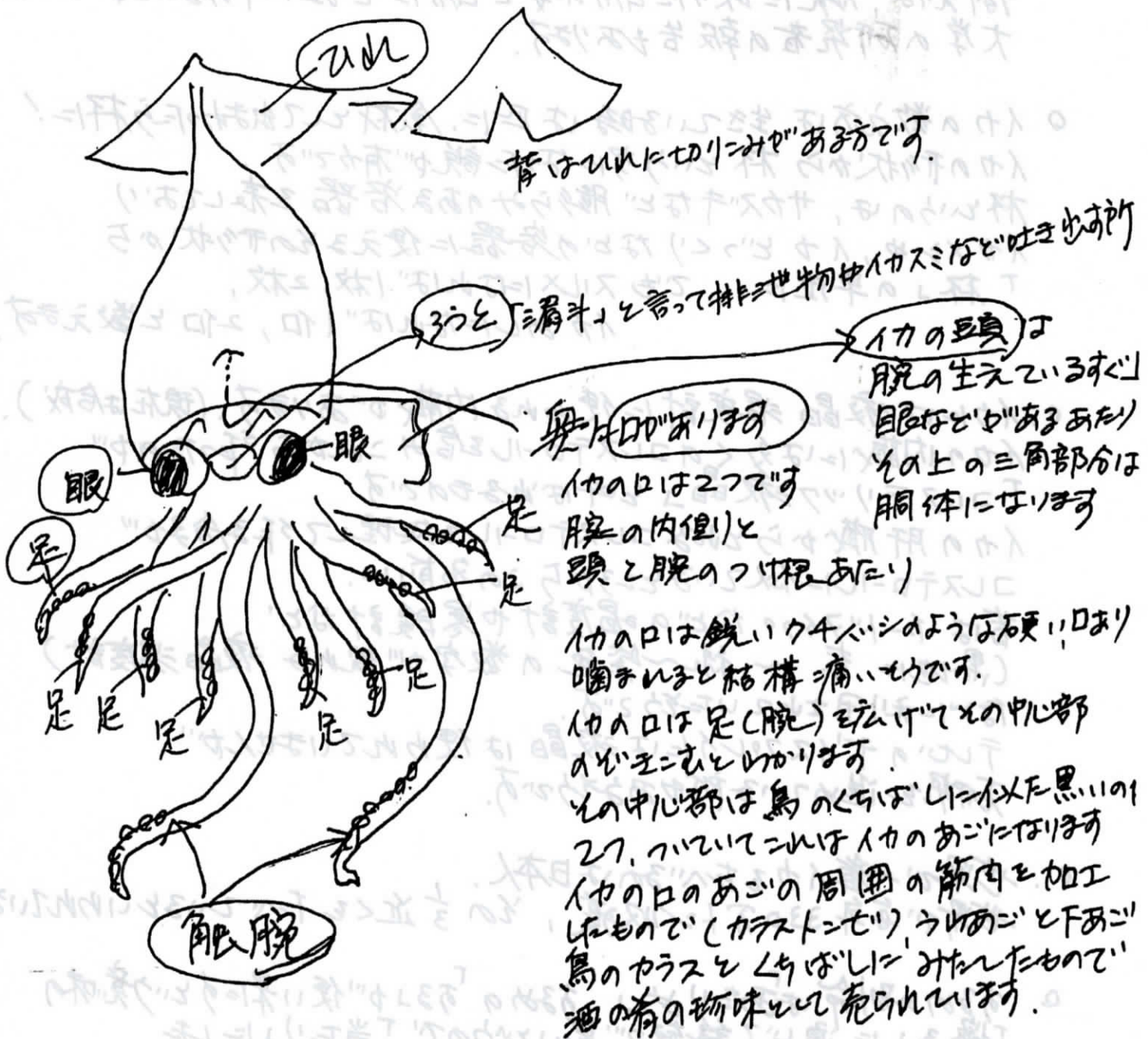
○ 世界で一番イカを食べるのは日本人。
 世界で毎年330万トン収穫、その1/3近くを食べしているといわれています。

○ おろめの別名は「あたりめ」。おろめの「おろ」が「使い果たす」という意味の
 「操る」に通じて縁起が「悪い」なので「あたり」にした

やわらかくて、甘味のあまやリイカは焼いて蒸して
身が硬く割りにいいので調理しやすい食材でもあります。

イカの皮むき

1. イカの胴体から足を内臓とる。
2. 胴体に切り込み入れイカを開く
3. そのイカを裏側ににして上にしてバットを広げます。
4. 丸の上からお酢大さじ3をまんべんなくかけます。
5. イカをうら返して3分待ちます。そのままあくと取ります。
6. さっと洗って酢のにおいととります。



ヤリイカのレシピ.

5-5

イカのコレステロールは高めですが、タウリンも多い
タウリンは水溶性で、水に溶ける。
コレステロールは脂溶性で、油に溶ける。
なので、油で炒め、その油を捨てから(残しても)、
煮物などにして煮汁を一緒に食べるのもオススメ。

(ヤリイカと野菜のトマトジュース煮汁)

1. にんにく、セロリ、人参、玉ねぎをみじん切りにしオリーブオイルで炒める。
2. トマトジュースとコンヤクを少しだけ入れて煮込む。
3. 煮込んでいり間にイカ処理。タタキ骨をリブにつけておく。
4. 1の野菜に火が通っていたら角切りにしたヤリイカを加えて煮通す。
(バケツをつけて食べるとおいしいです)

(ヤリイカカレー風味サラダ)

1. 下処理したヤリイカを塩を入れた湯でゆでる。
沸騰直前で火を止め2分おいて水気を切る。
2. スライスオニオン、パプリカ、うす切り。玉ねぎ、うす切り。レタス
などの野菜とイカを和らげる。
3. 市販のドレッシングにカレー粉を混ぜて食べる直前に和える。

(ヤリイカの生善ホン酢煮)

1. 下処理したヤリイカ、うすスライスした大根をホン酢と
スライスしたしょうが、お酒、みりん、はちみつなど入れ
込んで煮込む。(弱火で煮込んでいく)
2. 皿に盛りたら小ねぎのきざんだものをのせる。

(ヤリイカオリーブオイル煮)

1. ヤリイカ 4杯 (小2杯) をオリーブオイル大さじ1〜2と
にんにくみじん切りをフライパンに弱火から中火で
塩を少し片道 15秒〜20秒、ひっくり返し15秒〜20秒を
計2回繰り返す。
2. 皿に盛り正油をかける。