

イカ

鳥賊



日本は世界一のイカ消費国です。イカは種類によって旬の時季や味に特徴があります。食用にできるイカは30種類ほどもあり、日本でおなじみのものだけでもスルメイカ、アオリイカ、ヤリイカ、ホタルイカ、モンゴウイカなど、その種類はとても豊富です。

栄養

イカは、高たんぱく質、低カロリー、低脂質なのが特徴です。他にタウリン、リジン、ビタミンEなどが多く含まれています。

- タウリンは、胆汁酸と結びつくことでコレステロールを消費してコレステロールを減らします。心臓や肝臓の機能を高め、視力の回復、インスリン分泌促進、高血圧の予防など、さまざまな効果があると言われています。
- 必須アミノ酸であるリジンは集中力を高めるだけでなく、肝機能を強化したりすることが期待されます。また、体の成長に大きく関わっています。
- ビタミンEは、抗酸化ビタミンの一つ。心疾患や脳梗塞の予防、血行改善、老化防止などの働きがあります。ホルモンのバランスが崩れて起きる更年期障害の改善も期待されています。
- イカにはプリン体が多く含まれています。摂り過ぎると血中にたまり痛風発作の原因となるため、血中尿酸値が高い方は摂り過ぎに注意が必要です。



イカのいろいろ

イカは大きく分けて甲イカ類と筒イカ類に分けられます。甲イカ類は甲(貝殻)を持っていて、丸く丸くずんぐりした形で、筒イカ類は細長い形です。



アオリイカ

グリシンを始めとするうま味成分が豊富で、さらりとした甘味、しなやかな歯ごたえが人気。「イカの王様」と呼ばれ、刺し身、焼き物、寿司ネタなどに。



スルメイカ

ねっとりとした甘さが特徴。内臓の味がよいため、塩辛に最適。比較的安価のため、刺し身、煮物、天ぷらなど、日本で食べられているイカの7割は、スルメイカです。



ヤリイカ

くせがなく、ほのかな甘味が特徴。身がやわらかいため、刺身や煮物、揚げ物など、さまざまな料理で楽しめる。



コウイカ

肉厚でもっちりとしていて、甘みがあるのが特徴。刺身や寿司、天ぷらなど、飲食店で扱われることが多い高級イカ。墨を多くもつため、関東ではスミイカと呼ばれることもある。



第239号

令和5年3月

イカの塩分

豆知識

生のイカ100g中に0.4~0.7gもの塩分が含まれています。塩分の摂りすぎにならないように味付けを薄めにするか、刺身には醤油を付けないなどの工夫をしてみてください。スルメなどの加工品も塩分が多いので食べ過ぎに気をつけましょう。



今月のレシピ

フライパンひとつで作る 海鮮と野菜のフライパン蒸し



【材料】(約2~3人分)

イカ 正味100g
 白身魚(タラ、鮭、鰯など) 200g
 海老 6尾
 キャベツ 100g
 玉ねぎ 80g(1/4個)
 人参 30g
 ブロッコリー 小1/2個
 きのこ類 100g
 (しめじ、しいたけ、マイタケなど好みのきのこ)

調味料

A 味噌 大さじ2.5
 みりん 大さじ3
 酒 大さじ3
 砂糖 大さじ2
 醤油 大さじ1
 バター(数個に切る) 20g



【作り方】

- ①イカはワタを取り輪切り、魚は一口大に、海老は皮をむく。
- ②キャベツは一口大、玉ねぎはスライス、ブロッコリーは一房ごと、人参はピーラーで薄くそぎ切りにする。
- ③きのこは食べやすい大きさにする。
- ④Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤①~③の材料をフライパンに並べて、Aの調味料を上からかけ、バターを数か所にのせる。
- ⑥フタをして、中火で10~15分ほど火を通す。

参考:「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店、eヘルスネット、NORTH DISH Web

安東調剤薬局 <http://www.andou-ph.co.jp>

