



ちょっと勉強室

No.167

平成23年 7月

今回のテーマは **スルメイカ**



(1) 基礎知識

日本人にとって身近で人気の食材の一つである「スルメイカ」は、軟体動物門頭足綱のツツイカ目アカイカ科スルメイカ亜科のスルメイカ属に分類されます。和洋中のどの料理にも向く万能食材で、旬は夏から秋にかけて、夜間集魚灯を点けておびき寄せ、疑似餌を使って釣り上げます。日本列島沿海を中心とした北太平洋海域に分布します。東アジアにおいては、中国北宋時代以降、スルメイカは日本産のイカとして知られています。乾物のスルメは朝廷への貢物に用いられ、室町時代から大正時代まで中国や東南アジアとの貿易の主要輸出品目であったようです。現在、日本の魚介類消費量の筆頭はイカですが、その半数がスルメイカです。日本は世界のスルメイカ漁獲量の筆頭で、最大消費国であり最大輸出国でもあり、最も多く消費されている魚介類です。

スルメイカ(鰯烏賊)の名前の由来は、墨を吐き群れをなすところから、「スミメ・スミムレ」といわれていたのが転じて「スルメ」となったといわれています。乾物のスルメが語源という説もありますがスルメの語源がスルメイカです。夏に獲れるものは特に「夏イカ」と呼ばれ最も美味しいといわれます。春から初夏にかけて獲れる小振りのものは魚市場では「バライカ」と呼ばれます。英名は Japanese Flying Squid、別名に東北地方では「真イカ」、他に「マツイカ」「トンキュウ」「ガンゼキ」「シマメイカ」「サルイカ」などの方言があります。

寿命は約1年で、外套長が約27～30cm程度に成長し、メスのほうが大きいです。水温5～27℃で生息が可能で、比較的上層の海域で暮らします。体内に退化した透明で細長い軟甲を持ちます。日本海沿岸には生まれた時期別に秋・冬・夏の3群があり、そのため同じ時期に違った大きさのスルメイカが漁獲できます。

(2) 部位の名称

腕：イカの足は10本といわれていますが、本当は8本が足で、2本は「触腕」と呼ばれるもので、足よりも長く、先が木の葉の形をしています。

目：白目と黒目がある単眼で、ヒトの目に近い構造をしています。無脊椎動物の中では最も良い目をしているといわれています。

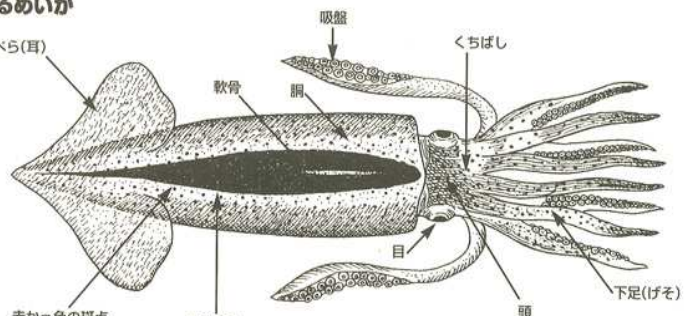
胴(外套)：主に食用とされる部分で、中に肝臓や胃などの内臓が詰まっています。

くちばし：イカの口には「カラストンビ」と

呼ばれる顎板があり、この部分で餌となる魚介の肉を噛み切ります。口腔内の卸金状の器官ですり潰され、食道→胃へと送られます。そのため、自身の体と同じくらいの大きさの生物までも捕食することが出来ます。

するめいか

えんべら(目)



出典先: Yahoo! きつず食育

(3) 栄養価

イカは低エネルギー、低脂肪のヘルシー食材です。脂肪酸組成ではDHAの含有割合が高いです。コレステロール含量が多いですが、血中コレステロールを下げる働きをするタウリンも豊富に含まれています。イカスミにはビタミンB2、ビタミンEが含まれ、ワタにはビタミンAが豊富に含まれます。特有の甘みは、グリシン、アラニン、プロリンなどのアミノ酸です。