



東京築地目利き協会



築地場外市場「お魚の目利き」

烏賊

イカ



イカ

旬の時期

冬

季節ごとに楽しませてくれるコウイカ

1 春先から夏

産卵で岸に寄ってくるので、釣りで。

アオリイカと同じ時期に産卵を迎える為、釣り上げたイカがアオリイカなのか、コウイカなのか？ん？紋甲イカ？？と楽しい投稿を見かけます。

2 夏の終わり

孵化し少し大きくなった新イカ。

すし屋では1巻に1杯。身は柔らかく、季節ものとしてメニューに出ています。

3 そして冬

産卵前までが旬！成長したイカは墨をたっぷり蓄え、様々な料理で楽しむことができます。身は甘く、熱を入れても硬くなりやすく、揚げても煮ても本当に美味しい！

目利きポイント

当然ですが、目が澄んで透明感のあるものを選びましょう。

名前の由来

甲羅の形をした骨を持つので甲イカ（コウイカ）

墨を沢山持っているので墨イカ（スミイカ）

スミイカの方が別名となっていますが、どちらも同じ種類。

東西で分けると、関東ではスミイカ、西側ではコウイカと呼ばれているようです。

スルメイカ

お祭りの定番！屋台のイカ焼き。焼くとふっくらと身も厚く、甘めの醤油を塗り焼くと、旨い香りが立ちあがる。

日本人であれば、祭り、イカ焼き、旨い！と想像できますね。

年間通じて流通しているスルメイカ。水揚げが多いのは、北海道～北陸にかけて。北海道、青森県、宮城県、岩手県の順ですが、石川県や長崎県でもよく獲れます。写真は青森のもの。この日の豊洲は青森産のスルメイカが沢山出ていました。

獲れたては透明ですが、すぐに黒々と色が変わります。

その後は白く変色してゆくので、スルメイカを選ぶときは、黒々したものを選ぶと良いです。



栄養プチ知識

年間通して美味しくいただける「イカ」 今日の注目の栄養素は イカに多く含まれる「タウリン」

タウリンは、イカの縦にも横にも広がる筋肉や肝の部分に多く含まれます。

旨み成分の元にもなるタウリンですが、

他にも素晴らしい機能が！それは「疲労回復」機能です。

肝臓が疲れると疲れが出やすくなりますが、タウリンは肝機能のサポートをし、疲労回復を助けます。

またコレステロールや中性脂肪を減らす効果、血圧の正常化も期待できます。

オススメの食べ合わせは、同様に肝機能を助けるビタミンEをもつ食材を合わせることです。

ビタミンEは肝臓を傷つける過酸化脂質を分解してくれます。

例えば、イカを炒める時にごま油を使用したり、お刺身の盛り合わせならブリやハマチを合わせましょう。

低脂肪で、低カロリーでさらには様々な生活習慣病リスクを軽減させる効果をもつ

美味しくて、健康に良いイカ

ぜひ食卓に登場させてみてくださいね！



オススメの食べ方

イカめしのトマト煮

イカめしのトマト煮

イカめしがイタリアンに♪おもてなしメニューにいかがでしょうか。

1 胴体とワタ&下足をはずし、エンペラはつけたまま。
ワタと下足を切り離します。
(ワタはまた別メニューに。塩をして塩辛がオススメ。)

2 下足を細かく切ったもの、イタリアンパセリみじん、
カマンベールチーズ適量をご飯約200gに混ぜ合わせ、
塩コショウでしっかり調味、イカに詰めて楊枝で留めます。

3 ニンニクタマネギみじんをオリーブオイルでゆっくりと炒め
イカ、白ワイン(または酒)約100ccを加えます。
アルコールを飛ばしたら、水約150cc、ミニトマト120gと
バジル数枚を加え、蓋をして5~6分、(煮すぎるとイカが固くなるので注意)。
イカを取り出し、スープを煮詰めて味を調えます。
仕上げにオリーブオイルをふり完成です。

