



「いか」のプロフィール

- [1] 分類名 : 軟体動物頭足綱十腕目(なんたいどうぶつ とうそくこう じゅうわんもく)の総称で、大きくはコウイカ目、ツツイカ目に分けられる。
(1)コウイカ目
・コウイカ科 こういか、かみなりいか、もんごういか(ヨーロッパこういか)、しりやけいか、みみいかなど
(2)ツツイカ目
・アカイカ科 するめいか、あかいかなど
・ジンドウイカ科 やりいか、けんさきいか、あおりいか、じんどういか、べいかなど
・ホタルイカモドキ科 ほたるいかなど
- [2] 学名 : コウイカ *Sepia esculenta*
カミナリイカ *Sepia lycidas*
スルメイカ *Todarodes pacificus*
アカイカ *Ommastrephes bartrami*
ヤリイカ *Heterololigo bleekeri*
アオリイカ *Sepioteuthis lessoniana*
ホタルイカ *Watasenia scintillans*
- [3] 和名 : いか
- [4] 俗称 : こういかは「すみいか」「はりいか」「まいか」などとも呼ばれ、かみなりいかは「もんごういか」「こぶいか」「ぎっちよいか」とも呼ばれます。するめいかは、関東では「まついか」、九州では「とんきゅう」、そのほか「まいか」「がんぜき」「むぎいか」などとも呼ばれます。あかいかは「ばかいか」「むらさきいか」、やりいかは「てっぽう」「ささいか」「しゃくはち」、あおりいかは「ばしょういか」「みずいか」、ほたるいかは「まついか」「こいか」とも呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : コウイカ (英)edible cuttlefish (中)金烏賊(ジヌ、ウ、ヅエイ)
カミナリイカ (英)cuttle fish
スルメイカ (英)Japanese common(flying) squid (仏)carmar
(伊)calamaro (独)
(中)柔魚(ルウ、ユイ)
アカイカ (英)(neon)flying squid
ヤリイカ (英)spear squid
アオリイカ (英)broad-mantle squid
ホタルイカ (英)Toyama squid,Firefly squid
- [6] 生態と分布 : いかは温帯から熱帯域に分布し、世界中では約500種が知られ、日本近海では約130種が生息しています。大別すると、石灰質の甲らを持つこういか類、ひも状あるいは木の葉状の軟甲を持つ、つついか類があり、食用として重要なのは15~20種ほどです。いかの走行性を利用して、夜間に漁火をたいて漁獲しますが、現代は機械、コンピューターなども導入されています。

[7] 主な漁場と流通 :

・こういか

本州中部以南に分布し、瀬戸内海、中国、九州が主な漁場となっているが近年は激減し、主要な漁場はアメリカ東海、ヨーロッパ、アフリカに移っています。別称を「はりいか」とも呼ぶが、市場で、はりいかと呼ばれているのは同族異種の小形のいかで韓国、タイなどからの輸入品であることが多いです。

・かみなりいか

千葉県以南からフィリピン、南シナ海に分布しています。日本では瀬戸内海、九州で獲れるが、主要な漁場は東シナ海です。背に紋があるところから「もんごう(紋甲)いか」の別称がありますが、現在この名はヨーロッパこういかや東南アジア産の大型のこういか類に使われているので、流通上は、かみなりいかの名のほうが間違いなく入手できます。

・するめいか

日本で一番多く漁獲され消費されるいかで、日本海沿岸、北海道、三陸が主な漁場です。春から夏にかけての小型のものが「むぎわらいか」と称して出回ります。ほかにニュージーランド、オーストラリア沖、カナダ、アルゼンチンの太平洋岸にも大きな漁場があります。ニュージーランド沖のするめいかは、日本近海のものによく似ているため、量は少ないが冷凍で輸入されています。

・あかいか

北海道東部以南の世界の温帯から熱帯の外洋に分布しますが、国際漁業協定により、流し網漁が禁止され、漁獲量は激減しています。一部の市場では、するめいか、やりいかをさすこともあり、区別するために「むらさきいか」の名で取り引きされています。日本近海では6~7月に常磐沖、8~9月に北海道東部で漁獲されます。

・やりいか

日本周辺海域に多く分布しますが、主な漁場は西日本です。築地には佐渡、房州、下田などからも入荷されます。近年は大西洋で漁獲される同族の別種が輸入されています。

・あおりいか

北海道南部以南の日本近海に分布し、主な漁場は山陽地方、九州です。世界的には西太平洋、インド洋の熱帯海域に分布し、南西諸島が大きな漁場となっています。いかの中でも味の評価が高く、定置網で獲り、水槽に入れて活かした状態で取り引きされることが多いです。

・ほたるいか

普段は水深200~600mに生息しますが、春の産卵期に富山湾に集まる習性があり、4~5月頃が漁期です。体表に発光器を有し、青白い光を放ちながら群遊する海域は世界になく、特別天然記念物に指定されています。

[8] 栄養学的特徴 :

脂肪分が少なく、良質のたんぱく質に富んだ食品です。コレステロールが比較的多いのですが、血中コレステロールや血圧を下げるタウリンも多く含んでいます。いかの墨(すみ)に含まれるムコ多糖類(たとうるい)にはがんの予防効果があるといわれています。腹ワタにはビタミンAが豊富で腹ワタにはビタミンAが多く含まれています。

[9] 主な用途 :

新鮮なものは刺身やすしだねに使います。身を糸造りにするいかそうめんには、身が薄くてコリコリしたするめいか、こういか、あおりいか、やりいかなどが向きます。淡泊な味わいは、あえもの、天ぷら、焼きもの、煮つけ、炒めもの、フライ、ソテー、サラダやパスタの具、すり身にしていかだんごにと、用途は広くあります。いかの身は加熱する前に切れ目を入れておくと収縮が防げます。また、火を通し過ぎるとかたくなり、風味を損ねるので注意します。するめいかなどの腹ワタはうま味が濃く、そのまま肝焼き、肝あえ、塩辛などに向きます。墨は魚介類の煮込み、米料理、パスタのソース、パンなどに使われます。

[10] 選び方 :

水揚げ直後の生きたものは体が透明ですが、時間の経過とともに茶褐色、乳白色へと変化します。この色の変化が鮮度の目安になります。また、鮮度のよいものは身に張りがあり、吸盤の吸着力が強いのも目安のひとつです。冷凍品の場合は、茶褐色が鮮明で、胴がまるくふくらしているものは獲れたてを冷凍した良品です。

[11] 保存法 :

生いかはできるだけ早く腹ワタを取り出し、冷蔵するほうが鮮度が保てます。胴は内部をきれいに洗い、水気を拭き、乾かないようにして使うまで冷蔵します。刺身にする場合は皮をむくまで下ごしらえし、食べるまぎわに切るようにすると風味も歯ごたえもよく美味です。腹ワタは薄塩をして密閉容器で冷蔵すれば、2~3日の保存がきき、肝あえ、そのまま焼いて酒の肴として使えます。



「いか」の種類

世界中では約500種が知られ、日本近海では約130種が生息していますが、食用として重要なのは15～20種ほどです。漁獲高の多いのは外洋性のアカイカ科のいか、次いで日本近海のするめいか、北太平洋のあかいかなどです。

コウイカ科

こういか



・こういか

別称「すみいか」と呼ばれるように、墨袋が大きいのが特徴です。腹ワタを取り出す時に破れやすいので注意します。身は厚く甘味があり、新鮮なものは刺身に向きます。厚い身にかのこに包丁目を入れて湯に通して包丁目を開かせた松笠いかなどにすると味がよく絡まり、食べやすく、見た目の変化も楽しめます。たっぷりの墨を利用した料理も多く、墨ごと塩辛にした黒造り、スペインではパエリアや魚介の煮込み、イタリアではパスタのソースやリゾットなどに使われます。

かみなりいか

・かみなりいか

身はこういかより厚く、甘み、弾力があり、刺身、すし種にも使われますが、飾り包丁をしてサラダ、あえもの、炒めもの、煮込みなどにも向きます。

ヨーロッパこういか

・ヨーロッパこういか

流通上「もんごういか」と呼ばれ、身が厚くうま味もあり、中国料理によく使われます。

アカイカ科

するめいか



・するめいか

日本近海固有の種で、単にいかといえば「するめいか」をイメージする人が多いです。寿命は1年で、成長すると600g前後にも育ち、塩辛に欠かせない腹ワタも充実しています。名が示すようにほかのいかに比べてするめに多く加工されます。甘味は比較的少ないのですがタウリン、プロリンなどのうま味成分が多く、しょうゆとの相性がよいです。

・あかいか

身が厚くかたいため、生食用より、裂きいか、冷凍用フライなどに加工されることが多いです。

ジンドウイカ科

やりいか、あおりいか、けんさきいかなどです。

やりいか



・やりいか

姿形はするめいかに似ていますが小型で身が薄く、繊細なうま味があります。するめいかと同様に用途は広く、刺身にすると持ち味が堪能できます。姿を生かした姿煮、いか飯などの詰めものにも向きます

・あおりいか

あおりいかは、グリシン、アラニン、プロリンなど甘味を呈するアミノ酸が豊富なため、味のよさで珍重されます。肉厚でやわらかく、刺身、すし種にされます。塩焼きなど焼いても美味です。

・けんさきいか

長崎県五島列島産が有名です。新鮮なものは刺身、焼きものにしますが、大半は干してすめめに加工されます。

ホタルイカモドキ科

ほたるいか



・ほたるいか

ほたるいかは、胴長5～7cmの超小形のいかです。鮮度が落ちやすく、一般には水揚げ後すぐにゆでて出荷されるため、生食できるのは産地のみです。ゆでたものは、張りつつやのあるものが良品です。目と口を除き、わさびじょうゆ、しょうがじょうゆ、酢みそなどで食べます。みりんじょうゆでサッと姿煮にするなど腹ワタごと食べれば、ビタミンAのよい供給源になります。佃煮、干ものなどにも加工されます。

加工品

するめ



・するめ

新鮮ないかを1枚に開いて腹ワタを除き、塩水で洗い、素干しにしたものです。原料により一番するめ(けんさきいか、やりいか)、二番するめ(するめいか)、甲つきするめ(こういか)、袋するめ(あおりいか)、などがあります。肉厚で十分に乾燥し、白粉(タウリン)を吹き、吸盤の脱落のないものが良品です。軽く焼いてさくか、水でもどして揚げもの、炒めものにも使われます。

・のしいか

するめの二次加工品です。するめの頭、足、ヒレを除き、ぬるま湯につけて皮をむき、調味液に漬け、ローラーで薄くのしたのち、軽く風乾したものです。

・塩辛

いかの身を細く切り、腹ワタとともに塩漬けにし、熟成させたものです。身の皮を除いて作ったものが白造り、皮ごと利用したものが赤造り、墨を加えたものが黒造りです。

・沖漬け

生きたいかを腹ワタごとしょうゆに漬けたものです。釣りたてを船上で漬けたところからの呼び名です。

・燻製

するめいか、こういかなどの胴肉の皮をむき、80℃で2～3分煮たのち、調味液に6～7時間漬け、風乾、燻製し、更に目的に合わせて切断してから再度調味して仕上げたものです。そのまま、つまみ、おやつになります。

写真提供「全魚連シーフードセンター」