

### 今月のテーマは イカ(烏賊) です !!

イカの種類は非常に多く、450種ほどあると言われています。日本近海だけでも80種ほどのイカが生息していると言われ、モンゴウイカなどの甲のある「コウイカ類」と、スルメイカやヤリイカなどの甲のない「ツツイカ類」に大きく分けられます。煮てよし、焼いてよし、生でよしのイカは日本人が良く食べる食材の一つです。アオリイカやスルメイカの旬は5~9月です。

### イカの栄養

イカには、**タウリン**、**ビタミンA**、**ビタミンB**、**ビタミンE**、**ナイアシン**、などが含まれています。魚介類に多く含まれるタウリンは、血圧を下げる働きや、コレステロールや中性脂肪の排出を促す働きがあるため、高血圧や動脈硬化、血栓などの予防や改善に効果があるとされています。また、イカ墨(スミ)には、**ムコ多糖類**と**ペプチド複合体**という成分が含まれており、発がんを抑制する効果があるとされ、研究がすすめられているようです。(※イカ墨は、加熱してから食するようにしましょう。)

### 選び方のポイント

- 身がしまっていて、透明感があるものが良いでしょう。
- 肉厚で吸盤が吸い付くもの、目が黒く澄んでいるものは新鮮です。



### 調理のポイント

- イカは加熱しすぎると身が固くなってしまいます。加熱調理をする際は、サッと仕上げるのがポイントです。また、水分が多いので調理前にはキッチンペーパー等で、イカの水分を拭き取っておきましょう。

## おいしいごはん! イカとセロリのさっぱりしょうがソースかけ

材料(2人分) : **イカの胴**…2杯(内臓を取り除いたもの)  
**セロリ**…1本 **塩**…少々 **【調味料】しょうがのすりおろし**…大さじ1  
**水**…大さじ1 **しょうゆ**…大さじ2 **酢**…大さじ1/2 **ごま油**…小さじ1  
**塩**…少々 **鶏がらスープの素**…少々

- ① イカの胴はよく洗い、皮をむき、斜め格子状に切り目を入れて、一口大に切る。セロリの茎は、筋を取り除き、薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を加え、沸騰したらセロリを入れ軽く湯通しし、取り出して水気を切る。火を止めたら、イカを入れて白くなったら取り出し、水気を切る。
- ③ イカとセロリを器に盛り、冷蔵庫で冷やす。
- ④ **【調味料】**を合わせて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ③に④をかけて、セロリの葉を飾って出来上がり♪



もちもちのイカとしょうがソースが美味しい一品です。セロリが苦手な方は、水菜などを代用すると良いでしょう♪

### イカ 豆知識

イカの胴を開き、内臓を取り出して乾燥させたものを「スルメ」と言いますが、スルメの事を「あたため」と呼ぶのは、商売で「する(擦る)」という言葉は縁起が悪いからだそうです。