

栄養だより

第30回
テーマ
「イカ」

秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな風が心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしですか？

今回の栄養だより、テーマは「イカ」です。実は日本で一番多く食べられている魚介類のイカについて調べました。どうぞ御覧下さい。

イカの豆知識

デビルフィッシュと呼ばれ、奇妙な姿から欧米人にはあまり好まれないイカですが、日本では世界中で獲れるイカの80%近くが食べられているほどイカ好きの国です。

イカは頭と胴の間から海水を吸い込み、勢いよく吐き出すことにより、前に進み、水の出る方向を変えることで海中を自由に移動しています。

旬はイカの種類や、獲れる地方によってさまざまですが、春はほたるイカ、夏はさくらイカが代表的です。

イカの種類

○ **さくらイカ** ...

日本で一番多く獲れるイカ。かつてはさくらイカ用だったが、いかそうめんが佳食のおいしさが知られるようになった。

○ **サリイカ** ... ほろろとして身が薄く上品な甘さ。

○ **こうイカ** ... 身は厚いがおろりとやわらかい。火を通しても固くならない。

○ **ほたるイカ** ... 春先に富山湾で獲れる小さなイカ。青く発光する。

鳥賊(イカ)という漢字は、イカを捕らうとしたカラスを、逆に海にひきずりこんだという故事からこの字になったとぞうじせよ。

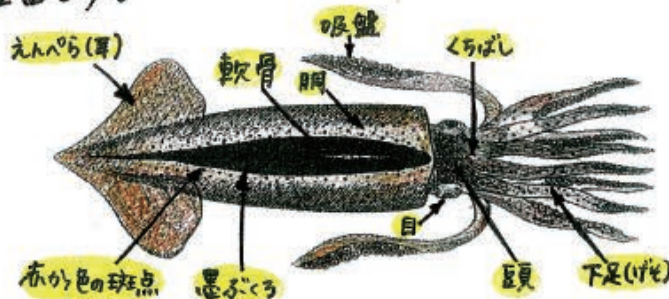


イカの栄養

イカは低脂肪・低カロリーで良質のたんぱく質が豊富です。

さくらイカ
(100gあたり)

エネルギー: 84kcal
たんぱく質: 11.8g
脂質: 3.5g



○ **タウリン** ... イカはコレステロールが高いと言われますが、タウリンが含まれており、血液中のコレステロールを抑えるので、多量に食べすぎなければ、心配ありません。

○ **ビタミンE** ... 老化やがんの原因となる活性酸素から細胞を守り、みずみずしい体を保つ働きがあることから、若返りのビタミンとよばれる。

○ **亜鉛** ... 肌あれや脱毛に効果がある。

○ **DHA、EPA** ... 血液の流れをスムーズにする。

干したさくらイカの表面にみられる白い粉分は、タウリンなんだよ。



イカのにんにくバター醤油炒め

【1人分】
約99キロカロリー
塩分1.1g



・・・材料・・・

- ◆ 玉葱・・・100g→5mm幅の千切り
- ◆ イカ・・・約150g(1杯)
- ◆ きぬさや・・・50g→長さ7cmの斜め切り
- ◆ 植物油・・・5g(小さじ1)
- ◆ バター・・・10g(大さじ1)
- ◆ しょうゆ・・・15g(大さじ1)
- ◆ おろしにんにく・・・少々
- ◆ こしょう・・・少々

POINT!

具材は小松菜・チンゲン菜など旬の野菜でどうぞ。冷凍のロールイカでもOK!

・・・作り方・・・

- 1 熱したフライパンに植物油をひき玉葱を炒める。
- 2 1にイカ・きぬさやを入れ、火が通るまで炒める。
- 3 2にAの調味料を加える。
- 4 最後に、こしょうで味を整え完成。

ニンニクが効いて元氣のぞる味だニセー

