

イカは「タウリン」たっぷり!

私たちが普段食べている魚介類の中でも、調理しやすく、お刺身やお料理など

バラエティ豊かに味わうことができる「イカ」。

実は、イカには他の魚介類に比べて、2～3倍の量の「タウリン」が含まれていると言われます。

タウリンは、タンパク質を構成するアミノ酸の一種で、疲労回復、血圧低下、血中コレステロールの低下、成人病の予防、肝機能の強化など様々な働きがあります。

また、イカは栄養価も高く、消化も良いため、子どもからお年寄りまで食べられる低カロリー食品です。沖縄の海の幸、ソデイカをおいしく召し上がってください。

ソデイカの栄養学

● 名称
和名:ソデイカ科 ソデイカ
(方言:セーイカ)

● 分布
日本海・南西諸島
昼間は深海400m～600mに生息し、夜には100m域に浮上する。(水産試験場よりデータ収集)

● 漁期
12月～翌年6月

● 漁場
深海400m～600m 旗流し漁業

	100グラムあたり
エネルギー	99 カロリー
タンパク質	22.4 グラム
脂質	0.4 グラム
炭水化物	0.2 グラム
ナトリウム	110 ミリグラム
カルシウム	410 ミリグラム
タウリン	200 ミリグラム

試験依頼先 (財)沖縄県環境科学センター
試験成績書発行年月日 平成15年3月13日
試験成績書発行番号 2002-B02178-01



ソデイカ短冊



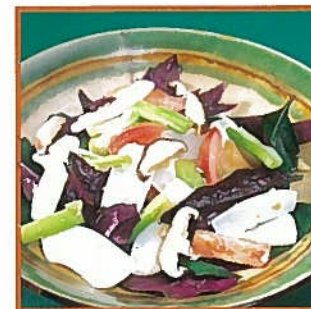
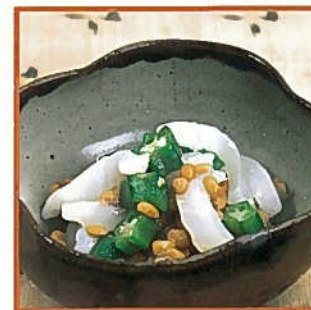
沖縄県農水産物販売促進協議会
沖縄県漁業協同組合連合会

T900-0016 沖縄県那覇市前島3-25-39 沖縄県水産会館1階
TEL.098-860-2600/FAX.098-860-2601

<http://www.jf-net.ne.jp/ongvoren> E-mail: okigvoren@ongvoren.jf-net.ne.jp

ソデイカお手軽レシピ

ソデイカを沖縄の元気野菜とおいしく食べよう!



沖縄の野菜とソデイカでおいしいレシピできました!



いかの納豆 おくら和え

材料(4人前)
ソデイカ(刺身用)…200g
オクラ……………5本
納豆……………2パック

- ①イカは長さ3cm、厚さ5mmのたんざく切りにします。
- ②オクラは洗ってヘタを除いてゆで、冷水に浸して水気を取り1cm位の小口に切ります。
- ③ボールに①のイカと②のオクラと納豆を加えてお好みで味付けして和えます。

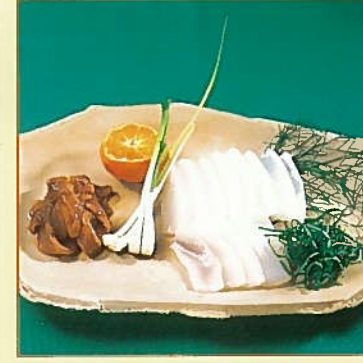


いかのウコンマリネ

材料(4人前)
ソデイカ(刺身用)…300g
玉ねぎ……………1/4コ
紫キャベツ……………1枚
ニガナ……………3枚
シママース(塩)……適量
こしょう……………適量
粉ウコン……………大さじ1
水……………100cc

- ①イカはカノコに切り目を入れて1.5cmの角切りにします。
- ②鍋に①のイカを入れ100ccの水を入れ火にかけます。途中でウコン、塩、こしょうで味付けしながら中火で水分が蒸発するまで煮込みます。
- ③玉ねぎ、キャベツ、ニガナはきれいに洗って、細かくせん切りにして水にさらした後、ザルにあげておきます。
- ④①～③までの材料を容器に盛り合わせてシークワースードレッシングをかけます。

シークワースードレッシング
シークワースー果汁…3個分
シママース……………小さじ1/2
さとう……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ1



いかのさしみ シークワースー添え

材料(4人前)
ソデイカ……………200g
赤みそ……………大さじ2
④シークワースー果汁…100cc
島ラッキョウ……………小3本
サクナ(長命草)……大1枚
シークワースー生果…1コ

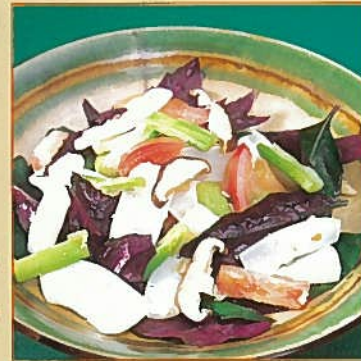
- ①イカ半分(100g)は、さしみ用に切り皿に並べます。
- ②残り半分はせん切りにして④のドレッシングで和えます。
- ③容器に①の切り身と②のみそ和え、細かくぎざんだサクナ、島ラッキョウ、シークワースーを取り合わせて盛り付けます。



いかとゴーヤーの かきあげ

材料(4人前)
ソデイカ……………200g
④ゴーヤー……………100g
島ニンジン……………50g
シママース(塩)……小さじ1
たまご……………1コ
小麦粉……………1カップ
揚げ湯……………適宜

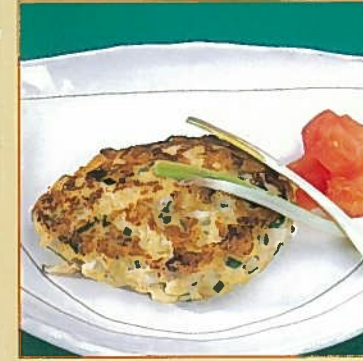
- ①イカは厚さ5mmのたんざく切りにして、さっと洗って軽くぬめりを除き、少量の塩で下味をつけておきます。
- ②ゴーヤーはタテ2つ割りにして、中のワタを取り除いて、うすく小口切りに、ニンジンもせん切りにします。
- ③ボールに下処理した④を入れて、続いて卵、塩を加え軽く混ぜます。
- ④③に小麦粉を振り入れながら混ぜ合わせ好みの大きさにまとめて油(180℃)で揚げます。



いかのニンニクソース 温サラダ

材料(4人前) ソデイカ……………200g
生しいたけ……………大3枚
甘無地(ズイキ)…3本(70g)
トマト……………1コ
ハンダマ(水前寺菜)…葉10枚
ニンニク……………4かけ
シママース(塩)……小さじ1
こしょう……………適量
シークワースー果汁…大さじ2
酢・オリーブオイル…各大さじ2

- ①イカ、しいたけをそれぞれ厚さ5mmの短冊切りにする。ズイキは皮をむいて長さ3cmに切り、さっと塩ゆでしてさます。トマトは拍子切り、ハンダマは葉を一口大にちぎり、にんにくは皮をむいてみじん切りにします。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを加え、こがさないように炒め、香りが出た頃に生しいたけ、シママース、こしょう、酢、イカの順に加えて炒め、仕上げにシークワースー果汁を加え、冷やしておきます。
- ③容器に②とズイキ、トマト、ハンダマを盛り合わせます。



いかげそと 豆腐のハンバーグ

材料(4人前)
ソデイカげそ……………200g
豆腐……………200g
ニンニクの葉……………株3本
生しいたけ……………2枚
白みそ……………大さじ2
卵……………1コ
片栗粉……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1

- ①げそは一口大に切り、さっと湯洗いをしスピードカッターでつぶします。
- ②豆腐はつぶしてザルに入れ水分を取り除きます。
- ③ボールに①のげそと②の豆腐、みじん切りにした生しいたけとニンニク葉、卵、片くり粉、白みそを加え混ぜ合わせて、お好みの形にします。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ、裏表を返しフタをして、蒸し焼きして仕上げます。