

イカ

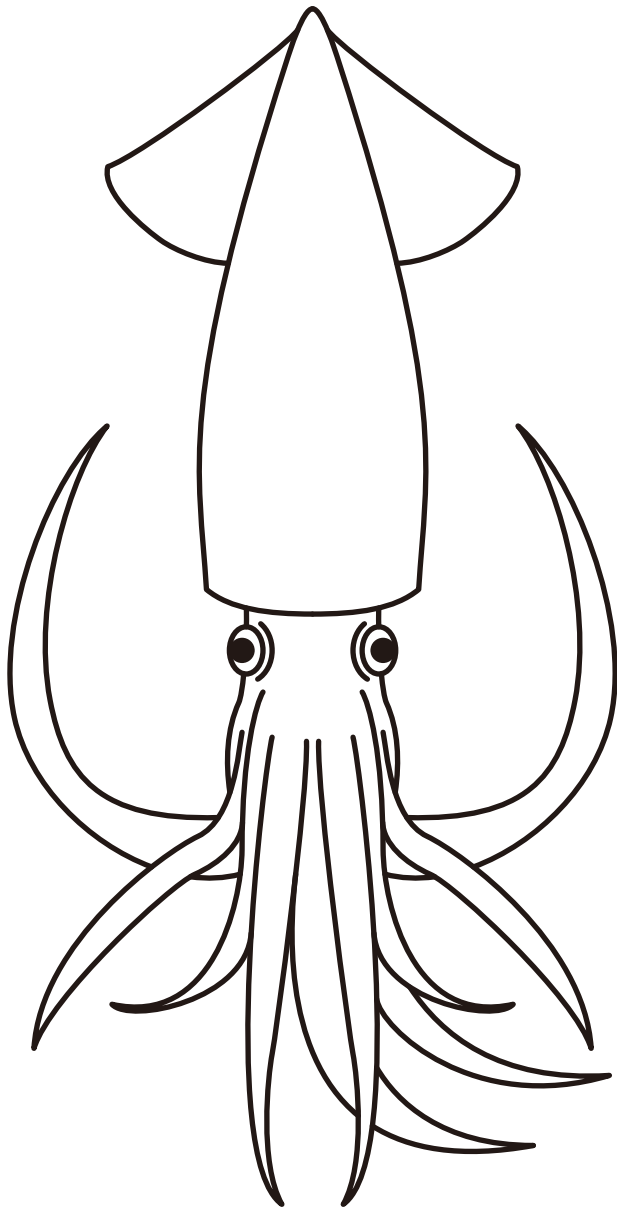
食用

2021

取扱説明書

品番 JYMN-12000

保管用



もくじ

- 安全上のご注意
- 各部名称
- うまみを2.427倍にしたいときは
- あなたが食べている
あなたの知らないイカとは
- 簡単おいしい極上レシピ集
- あれおいしくないな?と思ったら
- 隠し機能

- 本製品は、海水でのみ生息することができます。
- お読みになったあとは、いつでも見られるところに大切に保管し、必要な時にお読みください。



2021年8月16日放送回

安全上のご注意



生で食べる際は、アニサキスにご注意ください

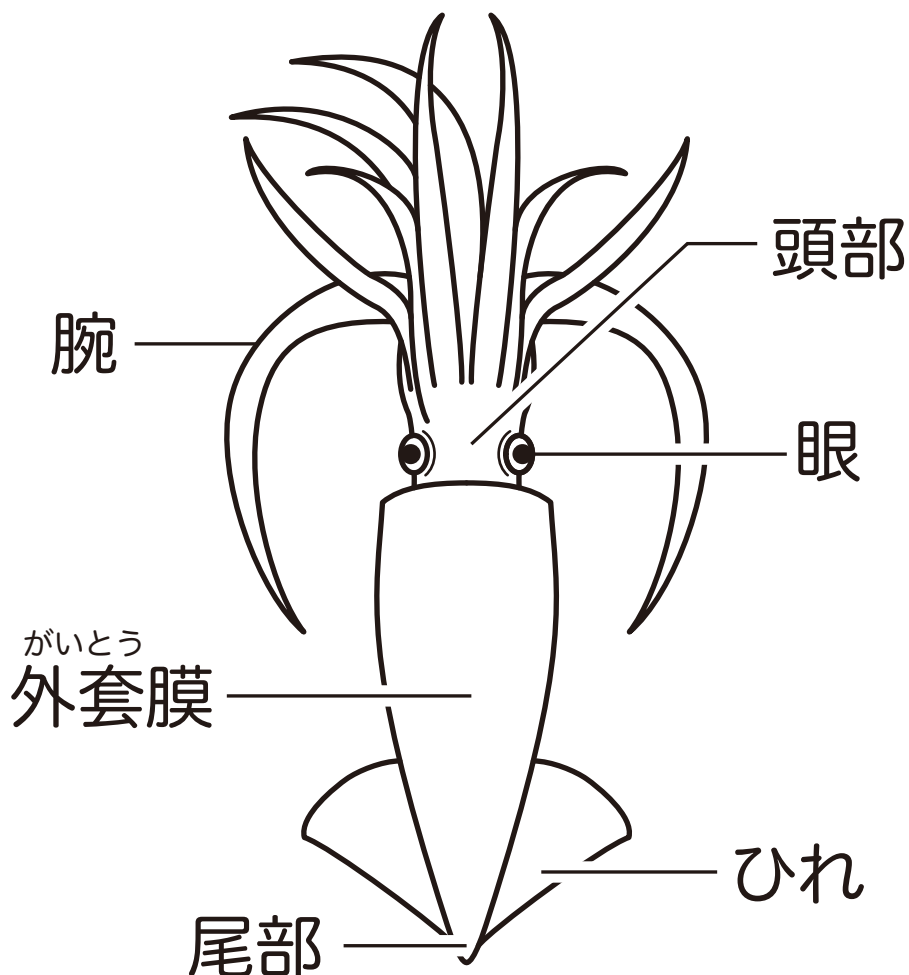


保存する際は、冷蔵庫など冷たい場所で保管してください



吸盤が吸いついてくる場合がありますのでご注意ください

各部名称



うまみを 2.427 倍にしたいときは

イカのうまみの秘密は「筋肉」にあり

ふにゃふにゃとしたイカ。

MRI で検査したところ、脂肪がほとんど見当たりませんでした。

実は体脂肪率は 1 % 程度。

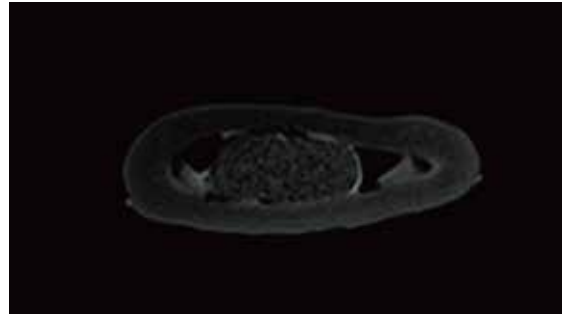
イカは「筋肉の塊」だったのです。

中にはこの筋肉を利用して、海面から飛び上がるイカも。その飛距離は 30m 以上に及びます。

こうした筋肉は、移動や呼吸の際に行われる胴体部（外套膜）の収縮によって鍛えられていきます。

筋肉の中には、プロリン、アラニン、グリシン、グルタミン酸といったうまみ成分がたっぷり。

しかし、強じんな筋肉に守られ、そう簡単には味わうことができません。



うまみを引き出す方法は「イカミンチ」

筋肉に守られたうまみを引き出す方法。

それは「イカミンチ」。

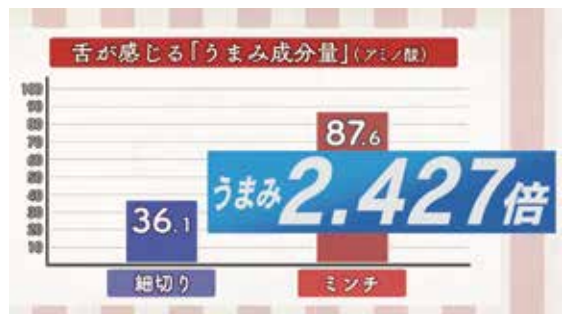
包丁で細かく刻むことで、うまみがあふれ出します。

一般的な細切りにしたイカとイカミンチを用意し、舌が感じる「うまみ成分の総量」を調べてみると、細切りが 36.1mg / 100g に対して、イカミンチは 87.6mg / 100g。

実に 2.427 倍のうまみが引き出されていました。

イカのうまみを引き出したいときは「イカミンチ」がオススメです。

→作り方は P5 「簡単おいしい極上レシピ集」をご参照ください。



協力：学習院女子大学 品川明 教授

プチコラム①

スルメの「噛めば噛むほど味が出る」は本当！？

干しスルメイカは「噛むほどに味が出る」とよく言われます。

就職活動の面接でも自分をたとえて、「私は、噛めば噛むほど味が出るスルメのような人間です！」という人もいるとか…。

でもこれ、本当なのでしょうか？

番組では「細切り」と「イカミンチ」の、舌が感じるうまみ分量を比較して、2.427倍だにご紹介しました。

実はその際「細切りを30回噛んだとき」の舌が感じるうまみ分量も、分析していたんです。

その結果は76.1mg/100g。細切りの2.108倍でした。

イカミンチには及びませんが、うま味分量は確かに増えていました。

これは歯でイカの筋肉を断ち切ることで、徐々にうまみ成分が染み出すからだと考えられます。

今度イカの刺身を食べる際には、噛む回数を数えて味の変化を感じるのも楽しいかもしれません。

一方の「イカミンチ」は、本来であれば30回以上噛まないで味わえない“うまみ”を口に入れた瞬間から味わえる方法です。

こちらの食べ方もぜひ、お楽しみください。

プチコラム②

超簡単な干物の戻し方

実は干したスルメイカを、まるで生のような状態に戻す方法があるんです。

その秘けつは、「重曹」。水1リットルに対して重曹おおさじ1を加え、スルメイカを一晩漬けると…プリプリ食感が復活します。

これは、重曹にはたんぱく質を分解するパワーがあるため、乾物の皮や繊維を一部溶かし、身の内部に水分が浸透しやすくなるからなんです。

さらに重曹のアルカリ成分で、アクやエグミもとれておいしさがアップするんです。



あなたが食べているあなたの知らないイカとは

スーパーで最も売られているイカは「アメリカオオアカイカ」

世界のイカはおよそ 500 種。

日本では 35 種以上が食べられています。

スーパーにいくとさまざまなイカ商品が並んでいますが、最も売られているイカは何イカなのでしょう？

そこで、あるスーパーを対象に、イカが含まれている商品を探して集め、DNA 分析をする調査をしました。

すると全 59 点のうち、56%にあたる 33 点に、“赤い悪魔”と呼ばれるイカ、アメリカオオアカイカが含まれることが分かりました。

(協力：水産大学校 若林敏江 教授)

実は日本近海のスルメイカは、気候変動などにより数年おきに不漁が来ます。その際に注目されたのが、大きい物で体長 2.5m にもなるアメリカオオアカイカでした。

1990 年代に日本が主体となりペルー沖の漁場を開発。日本に浸透していったのです。アメリカオオアカイカは、日本人の胃袋を満たす、「救世主」のような存在だったのです。



アメリカオオアカイカの特徴は「肉厚さ」と「柔らかさ」

①肉厚さ

食べ物が豊富なペルー沖で育ち、さらに寿命も 2 年（一般的なイカの倍）。それゆえ身体は大きく成長し、身の厚さはスルメイカの 2 倍以上にもなります。



スルメイカ

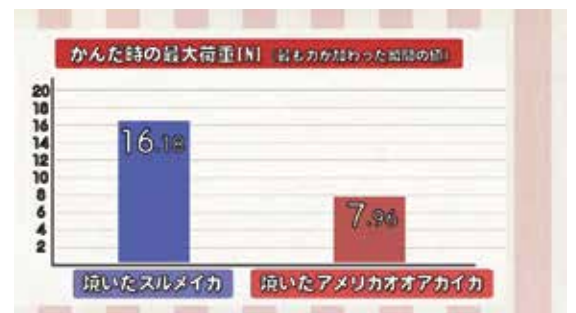


アメリカオオアカイカ

②柔らかさ

焼いたアメリカオオアカイカとスルメイカを噛んだときの「最大荷重（最も力が加わった瞬間の値）」を計測したところ、スルメイカは 16.18 ニュートン。一方のアメリカオオアカイカは 7.96 ニュートンと、スルメイカの 2 倍以上の柔らかさであることが分かりました。

(協力：学習院女子大学 品川明 教授)



アメリカオオアカイカの切り身は、「ロールイカ」という商品として販売されていることがあります。

※中にはアメリカオオアカイカでないものもあります。

ロールイカを使った調理法は、P5「簡単おいしい極上レシピ集」、P6「プチコラム③」をご参照ください。



簡単おいしい極上レシピ集

イカミンチ 材料 (好きなだけ)



[材料]

イカの刺身

[作り方]

- ① 粗みじんにたたく

刺身や細切りと合わせて食べると、食感とうまみを同時に味わえます。

かき揚げやパスタに入れるなど、応用してみてください。

イカマヨトースト 材料 (1人分)



[材料]

イカミンチ……………40g 食パン……………1枚
マヨネーズ……………10g 細切りのり…適量

[作り方]

- ① イカミンチとマヨネーズを混ぜて食パンに載せる。
- ② トースターでイカが焼けるまで焼きお好みでのりを載せる。

ゲソやひれをミンチにして使うと、イカの風味も増します。

ジャイアント・アメアカバーガー 材料 (4個分)



[材料]

ロールイカ (10 × 10 cm 1.5 cm厚) 4枚
油……………適量 バンズ……………4つ
レタス……………4枚

[作り方]

- ① ロールイカの裏表に格子状に切れ目を入れ、Aのつけ汁に15分程浸ける。
- ② Bの衣をバットに入れてスプーンなどでよく混ぜる。
- ③ ①のロールイカに②の衣をしっかりとつけ、①のつけ汁に戻し入れる。この作業を3回繰り返す。
(衣がボテボテになっても問題ありません)
- ④ ③を180℃の油で3分程揚げる
- ⑤ バンズの下部分にオーロラソースを塗り、ちぎったレタス、④の順に重ね、さらにオーロラソースを塗り上のバンズをのせて完成。

お好みのパンやソース類、野菜をはさんで食べてください。

[つけ汁]

牛乳……………100ml 薄力粉……………大さじ2
ガーリックパウダー (市販) ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2

A

[衣]

薄力粉……………200g コンソメ顆粒…大さじ1
砂糖……………小さじ1 塩……………小さじ1/2

B

[オーロラソース]

たまねぎ (みじん切り) ……………40g
ケチャップ……………大2 マヨネーズ……………大2
マスタード……………小1

C

メモ欄



プチコラム③

絶品アメアカ・ステーキ

アメリカオオアカイカの特徴である「肉厚さ」と「柔らかさ」。それを活かしたもう1つの絶品レシピがあります。

世界を股にかけて活躍する人気シェフ、ケビン・ショークロスさんが教えてくれました。フライパンで火が通るまで焼く、シンプルな料理です。

ポイントは、表面に沢山の切れ目を入れること。そうすることで、ソースの味がなじみやすくなります。

高タンパクで低脂肪、おまけに安い！
お得で嬉しいステーキを、ぜひお楽しみください。



アメアカステーキ



ケビン・ショークロスさん

あれ？おいしくないなと思ったら

こんなとき

イカミンチの
食感がない

アメリカ
オオアカイカが
固い

アメリカ
オオアカイカを
加熱すると
身が縮んでしまう

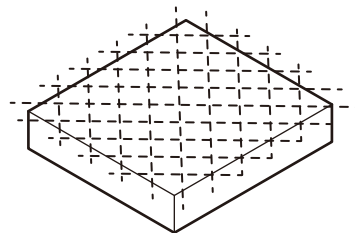
処 置

刺身や細切りと一緒に食べることをオススメします。
イカの食感とうまみを同時に味わうことができます。



アメリカオオアカイカは、皮がついたまま販売されている場合があります。皮は分厚く食感も固いので、柔らかく食べたい場合は、剥いてから調理してください。

イカの表裏両面に格子状に切れ目を入れてみてください。身の縮みや反りを軽減することができます。



隠し機能

透明化

イカは、皮膚に備わっているタンパク質（リフレクチン）の配置を変えることで、光の透過率や反射率を制御し、周囲と同化したり、透明化したりします。

2020年、カリフォルニア大学の研究チームは、このタンパク質を人間の腎細胞で生産することに成功。

この腎細胞を塩化ナトリウムに浸すと、その濃度によって光の透過率が変化することも分かりました。

この応用が進めば、人間がその姿を周囲の風景に溶け込ませ、カモフラージュできる日が来るかもしれません。



Chatterjee et al., 2020

※写真は番組からです。

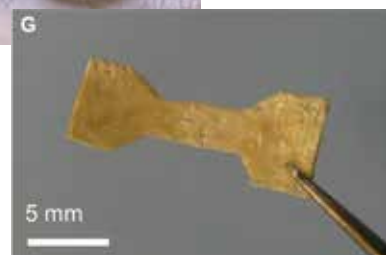
Cephalopod inspired optical engineering of human cells for nature communications

自己修復化

イカが獲物を捕らえるために使う吸盤のリング（角質環）には、自己再生能力が備わっています。

このリングのタンパク質を元に開発されたのが、自己修復する新素材。2つに分断しても、水を1滴かけて45度で温めるだけで容易に修復し、強度も分断前と同じ程度に戻ります。その上、弾力性や柔軟性も備えています。

ロボットの人工筋肉などへの応用が期待されています。



Veikko Sariola et al., 2015

Segmented molecular design of self-healing proteinaceous materials

SCIENTIFIC REPORTS

巨大化

第一線の科学者たちの研究によると、2億年後、イカが陸地に進出する可能性が考えられています。

“メガスクイド”と名付けられたこの未来のイカは、強靭な筋肉を持つ腕が円柱形のがっしりした脚に進化、重い体重を支えるようになっています。

体高はゾウと等しく3mほど、体重は8トンに及びます。

触腕を伸ばし、植物や果物、樹上の生き物を捕食します。

イカは遠い未来、巨大な陸生生物となる可能性を秘めているのです。



copyright The Future is Wild 2002