

食べるって大団!



十本の足を持ち、独特の形をしたイカは、初夏から夏にかけて旬をむかえます。疲労回復に効果があることから、梅雨や暑さなどから体を守ってくれます。

# ケミ太郎とベジ子の お料理修業 季節の食卓



辻クッキング  
西武池袋校  
奥山 幸栄さん

## イカ

ケミ太郎 イカって不思議な形をしているね。  
奥山さん 体は、円すい状の筒の上の方に三角のひれ(耳)またはエンペラと呼ばれるものと胴体、頭、十本の足があります。  
ひれのついでに、円すい部分の部分が頭だと思いがちですが、実はその部分は胴体で、中には脳ではなく内臓。ほかには、透明の細い軟甲と呼ばれるものが入っています。これが背骨の代わりになっています。



とエビのかき揚げ かきたま汁



## 頭っぽいけど胴体、足は10本あるよ

奥山さん 骨はありません。動物は脊椎動物と無脊椎動物の二つに分けられるんだけど、体の中心をつらぬく骨格となる脊柱などを持っていない動物はすべて無脊椎動物にふくまれるの。イカは無脊椎動物の中でも、体がやわらかく、頭や足、内臓からなっているの。  
ケミ太郎 足は何本あるの。  
奥山さん 足は十本あるけど、生物学的には腕と呼ばれる長い二本は「触腕」と呼ばれ、主にえさを口もとまで運ぶときに使います。

えさをすばやく取るために、足には吸盤が付いています。吸盤に付いているキザギザした歯がえさを吸い付けるの。この吸盤のおかげで、少し触っただけでも獲物をしっかりと取ることができます。  
ベジ子 どうやって泳ぐの。  
奥山さん 胴体の先端に付いているひれを自由に動かして前後左右に自由に動くことができるの。ただ、ヒレだけでは速く泳ぐことはできません。敵から逃げるときなど速く動かななくてはいけないときは、足の付け根にある漏斗と呼ばれる部分から勢いよく水を出してその力で逃げます。

奥山さん 日本周辺海域で、特に北海道や三陸沖(岩手県など)に多い。  
ケミ太郎 種類は、  
奥山さん 世界の海には四百〜四百五十種類のイカがいます。日本近海には百種類いて、食べられているのは、スルメイカやヤリイカなど約十種類。スルメイカが漁獲量の約八〇%を占めています。  
ベジ子 産地は。  
奥山さん 産地は、



イラスト・加藤末起子

## 低カロリーで肥満や老化をふせぐ

ケミ太郎 イカの足をゲソっていうのはなんで。  
奥山さん ゲソは漢字で「下足」。時代はいつごろか分からないけど、昔、家などに大勢のお客さんが集まり、下足がたくさん脱ぎ捨てられると、整理するのに、必ず十個ずつたば

復に効果があるタウリンや頭の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)も含まれています。肥満防止や足腰の強化、老化防止などにも効果があるようですよ。  
ベジ子 栄養は。  
奥山さん イカは高たんぱく、低カロリー。疲労回復、  
構成・浴野 朝香  
写真・渡辺 英明

「季節の食卓」は、毎月第一週に掲載します