



長門市仙崎のケンサキイカについて

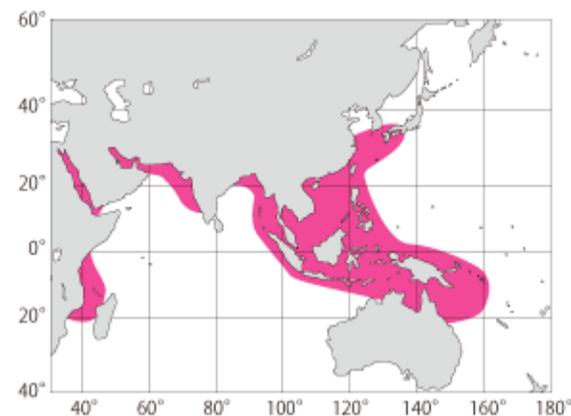
| | |
|-------|---------------------------|
| 学名 | <i>Photololigo edulis</i> |
| 英名 | Swordtip squid |
| 分類 | ツツイカ目ヤリイカ科ケンサキイカ属 |
| 和名 | ケンサキイカ(剣先烏賊) |
| 仙崎市場名 | マイカ、タテイカ |

世界には 450 種類のイカがいると言われ、ほとんどの海域に生息しています。これだけたくさんの種類がいるイカを西洋人も食べますが(戒律により摂食が禁じられている一部の宗教者を除く)、イカ好きの日本人には敵いません。日本の平成 23 年イカ類消費量^{*1}は、世界生産量^{*2}の 11%を占め、国民一人当たり、年間 2 キロのイカを食べて

いることとなります。

ケンサキイカの生態 ケンサキイカは日本の青森県より南の沿岸域から、フィリピン、オーストラリアにかけての海に生息しています。日本では九州北西沿岸域から日本海西南海域にかけての漁獲量が豊富です。

ケンサキイカの寿命はわずか 1 年と短く、体長(外套背長)は 30~40cm に達しますがとても成長が速いため、獲れる時期によって大きさが変わります。日本海西南沿岸域では大きく3つの周期に分かれ、6~8 月は成熟した大型(外套背長 20~45cm)のケンサキイカが漁獲されます。次は 8~9 月にかけて獲れるやや小



世界イカ類図鑑 2005. Copyright © 奥谷喬司 All rights reserved.

^{*1} 農林水産省統計部資料より平成 23 年イカ類漁獲量及び財務省貿易統計より輸入品を含む国内流通量を消費量と仮定した場合

^{*2} FAO Fisheries and Aquaculture Department, Global Production Statistics 2011 より

型(外套背長 20~30cm)の群れ、さらに 9~11 月はさらに小型(外套背長 10~20cm)の群れが主に漁獲されます。食性は動物性食であり、さば、いわしなどの魚類をはじめ、同類のイカの幼生も捕食しますが、まれに甲殻類のカニも捕食するようです。

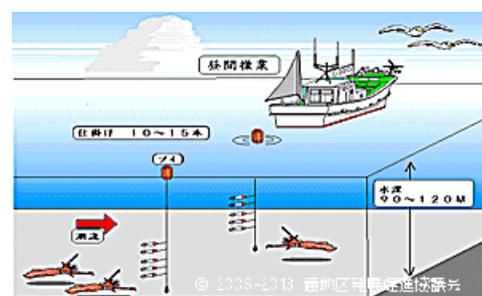
ケンサキイカの漁法 長門市沿岸域はその地形上から大陸棚が急角度で落ち込み、水深 20-50m 付近に生息するケンサキイカは激しい潮流の中で育っています。そのため身が引き締まり甘みが強いと高い評価を得ているのです。沖合では旋網漁業により回遊中のケンサキイカが獲れますが、沿岸域に棲む瀬つきのイカは一本釣りによって釣り上げられます。長門市には 294^{*1}ものイカー一本釣り漁業者が従事しており、通支店がもっとも多く、全体のおよそ半数を占めます。



ケンサキイカの本釣り漁法とは、まず漁船の強力な集魚灯で海面を照らしイカを集めます。そして複数の餌木と呼ばれる擬餌針のついた糸を海中に投げ、自動巻き上げ装置や手でシャクリあげてイカを誘い釣り上げる方法です。

また、秋から冬にかけては、通称「たんぼ流し」と呼ばれる漁法が早朝から 15 時にかけて行われます。この漁法はブイに疑似餌が複数取り付けられた仕掛けを接続し、およそ 10~15 個程度を潮流に乗せて流すのです。これを、漁船で巡回しながらひとつずつ確認し、イカが釣れていれば回収してまたその場に投じるを繰り返します。秋~冬期のイカは沿岸部から沖合に離れるため、漁場は水深 50-100m 辺りです。

釣り上げられたケンサキイカは、すぐに活間^{*2}に入れて生かしたまま漁港に持ち帰り、発泡スチロール箱に並べてからセリにかけられます。



ケンサキイカの流通 ケンサキイカの本釣り漁師は、およそ 0 時頃までに各支店漁港に戻ってきます。そして港では、活間で生かしておいたケンサキイカを水揚げし、発泡スチロール箱の中でエンペラ部分が交差するよう互い違いに詰めてゆきます。最後に乾燥を防ぐため、イカの表面にポリエチレンシートを被せてからトラックに積みこみ、仙崎市場に運びます。

ここで運び込まれたイカは、午前 2 時に開催される「セリ」で仲買人によって短時間に次々とセリ落とされていきます。潮回りや天候などの条件によって魚の活性が高まる時間帯が遅くなれば、次の午前 5 時半に始まるセリで販売されるケンサキイカが増えてきます。

*1 平成 24 年度操業実績

*2 いけま：漁船のいけす

定置網や旋網などの網船は、直接仙崎市場に接岸し水揚げを行うことが多く、同じように発泡スチロール箱へ詰めてからセリにかけられます。ケンサキイカは主に大手の仲買人によってセリ落とされ、トラックで関東、関西、九州へ出荷されますが、一部は地元仲買人によっても購入され、長門市内を始め、九州方面や山口県内の鮮魚売り場に並びます。



綺麗に並んだケンサキイカはタテイカと呼ばれる

セリの後、仲買人は購入したケンサキイカの鮮度を落とさないよう速やかに仕立て場所に集め、計量

を行った上で、一定量ずつ発泡スチロールの箱にタテ替え、鮮度が落ちないように箱の底に氷を入れます。こうして手際よく箱詰めされたケンサキイカは、輸送用トラックに積み込まれ、次々と出荷先へ運ばれて行くのです。

旬を食べれば大好きになる。

ケンサキイカの旬

長門市ではケンサキイカの旬の時期(10月～12月)に、協議会が選任する3人の熟練した目利き人のすべてが旬特有の季節型に入ったと認定した場合、山口県漁協長門統括支店が仙崎旬宣言を発令します。この時のケンサキイカは丸みがあって夏頃より太くなることから、「仙崎ぶとイカ」としてブランド認定されます。旬特有の季節型が終わったと目利き人が判断した場合は、山口県漁協長



おとづれ夜の風景

ケンサキイカの漁獲量

ケンサキイカはその生息分布海域から主に漁獲されるのは日本海西部から東シナ海沿岸域であるため、この地域の漁獲量推移をみると1988年から減少しながら、2001年頃は1万トン前後となり、その後変動しながら2007年以降は微減が続いています。

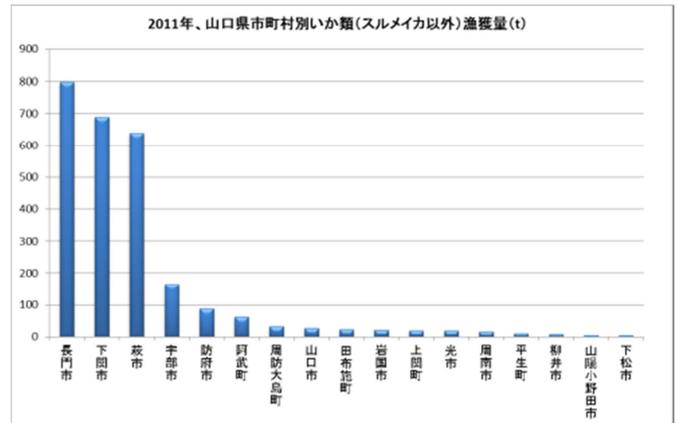
門統括支店が仙崎旬宣言の終了を市場関係者に通知します。

「仙崎ぶとイカ」として仙崎ブランドの浸透を図る目的は、旬の時期に旨みが増す美味しい魚を食べて欲しい、魚の旬を大切にしたいという精神を表すもので、さまざまなPRイベントが行われています。その中のひとつを紹介すると、2012年は湯本温泉「おとづれ夜市じゃらんじゃらん」で『仙崎ぶとイカとゆずきちのマリネ風』の試食を実施し、地元客をはじめ観光で見えなみなさまにも大変喜ばれました。

長門市の漁獲量

農林水産省発表による我が国の 2011 年度いか類漁獲量は 298,379 トン^{*1}にのぼり、山口県は全国第 15 位の 3,193 トンを水揚げしています。また、市町村別
の統計調査結果によると、長門市は下関市に次いで第 2 位、
907 トンの水揚げです。このうち、ケンサキイカだけの漁獲
量を見ると、長門市の水揚げは 757 トンとなり下関市を抜
いて県下トップの漁獲量を誇ります。

長門市のケンサキイカ漁獲高を月別にみると、7 月から
10 月まで高い水揚げが続き、6 月から 11 月までの 6 か月間
の漁獲量は年間の 9 割を占めます。4-5 月のケンサキイカ
は外套背長 25-40cm の大型サイズが多く、6-9 月は 10-20
cm の小型が増え、9-11 月は 20-30cm 程度の丸みをもったものが水揚げされます。「仙崎ぶとイカ」と認定された晩秋
のケンサキイカは、市場で高い価値がつくものです。



大日比に伝わる念仏イカ

青海島の大日比地区に古
くから伝わるおはなしです。
この地にある西園寺という
浄土宗の古刹は、古くから念
仏道場として広く知られてい
ました。修行の小僧も数多く、
毎夕、寺から流れる念仏を聴
衆していたのは、どうやら門
下に暮らす人々だけでは無
かったようです。



といいますのは、普段浜辺に近づくことの無いケンサキイカ
が、どういうわけか毎年梅雨入りするところから、7月中旬まで紫
津浦(しずうら)に入ってきます。水深 20mあるかないかの浅瀬
は海藻が生い茂り、産卵のために寄ってくるものかもしれませ
ん。浜辺近くにイカ釣り漁船の漁火が現れるこの季節になると、
いつ頃からか大日比のひとたちは、「イカも念仏が聴きたいん
じゃろう」と言いました。

今では念仏イカという名称を使われることが少なくなりまし
たが、信仰の篤い民による素敵な名称は後世に伝えてゆきたい
ものです。

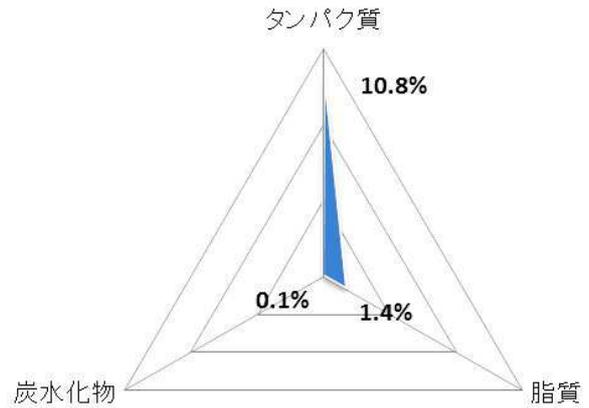


^{*1} 平成 23 年度海面漁業生産統計調査より、以下の数値も同様

ケンサキイカの栄養

厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」(2010年版)より

| 可食部100gあたり | ケンサキイカ | 単位 | 推定必要量(1日) | 許容上限摂取量(1日) | 摂取率(1日) |
|------------|---------|---------|-----------|-------------|---------|
| エネルギー | 84 kcal | | 2,000 | - | 4.2% |
| タンパク質 | 17.5 g | | 50 | - | 35.0% |
| 脂質 | 1 g | | 44.4 | 55.6 | 2.3% |
| 炭水化物 | 0.1 g | | 250 | 350 | 0.0% |
| ミネラル | ナトリウム | 210 mg | - | - | - |
| | カリウム | 330 mg | 2,000 | - | 16.5% |
| | カルシウム | 12 mg | 600 | 2,500 | 2.0% |
| | マグネシウム | 46 mg | 260 | 700 | 17.7% |
| | 鉄 | 0.1 mg | 12 | 40 | 0.8% |
| | 亜鉛 | 1.3 mg | 10 | 30 | 13.0% |
| ビタミン | A | 7 µg | 540 | 1,500 | 1.3% |
| | D | 0 µg | 2.5 | 50 | 0.0% |
| | E | 1.6 mg | 8 | 600 | 20.0% |
| | B1 | 0.01 mg | 0.8 | - | 1.3% |
| | B2 | 0.02 mg | 1.0 | - | 2.0% |
| | ナイアシン | 2.5 mg | 13 | 30 | 19.2% |
| | B6 | 0.11 mg | 1.2 | 100 | 9.2% |
| | B12 | 2.5 µg | 2.4 | - | 104.2% |
| | 葉酸 | 4 µg | 200 | 1,000 | 2.0% |
| | ビオチン | 0 µg | 30 | - | 0.0% |
| | 脂肪酸 | 飽和 | 0.16 g | 10 | 15.6 |
| 一価不飽和 | | 0.04 g | 9 | 22.2 | 0.4% |
| 多価不飽和 | | 0.22 g | 1.8 | - | 12.2% |
| コレステロール | 350 mg | | - | 600 | 58.3% |
| 食塩相当量 | 0.5 g | | - | 7.5 | 6.7% |



ケンサキイカ(生100g)のPFCバランス
成人女性1食650kcal当りの摂食比率

タンパク質の多さ、カロリーの低さは魚介類トップクラスのイカですが、ビタミンB12の豊富な食材であり、ほぼ1日に必要な摂取量をケンサキイカ100gで賄えます*1。

ビタミンB12は、葉酸と協力して赤血球中のヘモグロビン生成を助けています。また、脳からの指令を伝える神経を正常に保つ働きもあるのです。これが不

足すると赤血球が減ったり、異常に巨大な赤血球ができてしまったりするという悪性の貧血がおこるでしょう。極端な偏食でなければ不足はおこりにくいのですが、胃や腸を手術で切除した場合など、ビタミンB12の吸収に問題がある人、動物性食品をあまり食べない人、または菜食主義の人では、不足する可能性があるため注意が必要です。一方、ビタミンB12は水溶性ですから過剰にとっても必要以上には吸収されません。一般にとり過ぎの心配はありませんのでご安心ください*2。

また、魚介類のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種、「タウリン」の効能はたくさんありますが、中でも注目されるはじめているのは血中コレステロール濃度を下げる働きがあることです*3。サザエに含まれるタウリンが魚介類では最も高く、赤身の血合い肉に多く含まれることが知られています*4。タコやイカなど頭足類はコレステロール値の高い魚介類ですが、タウリンを多く含んでいるためコレステロールを気にすることはないと言えます。

| タウリン含有量の多い主な魚介類 | |
|--------------------|------------------|
| 魚介類 | 【可食部(生) 100gあたり】 |
| サザエ | 1536mg |
| コウイカ | 1212 |
| カキ | 1163 |
| マグロ血合肉 | 954 |
| マダコ | 871 |
| ブリ血合肉 | 673 |
| ズワイガニ | 450 |
| キダイ | 339 |
| タイショウエビ | 317 |
| マサバ血合肉 | 293 |
| マイワシ | 256 |
| アジ | 206 |
| サンマ | 187 |
| ブリ普通肉 | 187 |
| カツオ | 167 |
| スルメイカ | 159 |
| 牛肉(和牛、かたロース、脂身つき) | 48 |
| 豚肉(大型種、かたロース、脂身つき) | 51 |
| 鶏肉(成鶏、むね、皮つき) | 14 |

*1 1日当たりの目安は女性30~49歳(生活活動レベルⅡ:ふつうグループ)から計算

*2 ビタミンB12.厚生労働省,日本人の食事摂取基準(2010年版)159-161

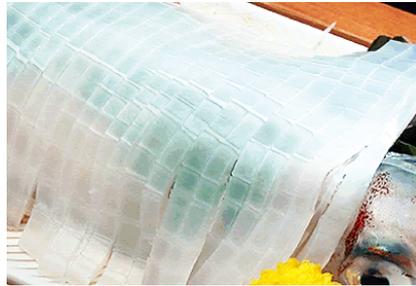
*3 西村直道(2008年).食物繊維およびタウリンの血中コレステロール低下機構に関する研究.日本栄養・食糧学会誌 第61巻 第1号 11-19

*4 社団法人大日本水産会魚食普及センター(JFISH).健康に役立つ魚の栄養ランキングより

ケンサキイカのレシピ

イカ刺し

新鮮なケンサキイカは刺身で食べることが一番多いでしょう。透きとおるイカの短冊は甘みが濃く、たいへん美味しくいただけます。この刺身をあつあつご飯が盛られた丼にのせて、ともに食べると味覚の相性が良いウニ、さらに卵の黄身を被せた「ケンサキイカ・ウニ丼」は仙崎ならではの逸品です



材料:1人前

| | |
|--------|----|
| ケンサキイカ | 1杯 |
| わかめ | 少々 |
| 大葉 | 1枚 |

作り方

- ① ケンサキイカは胴体を開いて甲を取り

除きます

- ② ゲソと内臓をゆっくり外し内臓を取り除いておきます
- ③ 胴体からエンペラ部分を外し全体の皮をむきます
- ④ 包丁で軽くタテ目を入れたのち短冊に切ります
- ⑤ 皿に盛りつけて完成

イカの鶏ひき肉詰め

長門市の家庭で楽しまれている料理です。料理としてイカ飯も作られていますが、あっさりとした鶏ひき肉を使ったレシピはイカの風味を損なうことがなく、また冷めてもおいしいため弁当のおかずにも向いています。



材料:10人前

| | | | | |
|--------|------|------|---------|-------|
| ケンサキイカ | 10杯 | しょうが | 少々 | |
| 鶏ひき肉 | 500g | 塩 | 大さじ 1/2 | |
| たまねぎ | 250g | A) 水 | 500ml | |
| にんじん | 30g | | 酒 | 100ml |
| ピーマン | 10g | | しょうゆ | 大さじ 4 |
| | | | 砂糖 | 大さじ 2 |

作り方

- ① こぶりのケンサキイカ10杯は足と内臓を引き抜き、甲を取り除いて中を軽く洗っておく
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにして鶏ひき肉と合わせ、すりおろしたしょうが少々と塩を加えてよく混ぜておく
- ③ ②をケンサキイカの胴体につめたのち口を爪楊枝でとめ、A)で煮込む。





剣先イカの パスタパエリア

材料：8人分

| | |
|----------|----------------------|
| 0.9ミリアスタ | 200~300g |
| あさり | 500g |
| 真鯛 | 1尾 |
| 剣先いか | 5杯 |
| ベーコン | 5枚 |
| たまねぎ | 1個 |
| ピーマン | 3個 |
| トマト | 大2個 |
| プチトマト | 10個 |
| 魚介スープ | 4カップ (チキンコンソメ代用可) |

ブーケガルニ
(パセリ茎・セロリ・ベイリーフな
ど)

オリーブオイル 適宜
にんにく 3片
パプリカ 小さじ2
(スパイス粉末)

パセリ 1束
塩こしょう 適宜

作り方

- ①キジハタや真鯛のあらでとった魚介スープ(なければチキンコンソメで代用可)にブーケガルニを入れて1時間ほど弱火で煮込み、アクをしっかりとって味を調べておく
- ②パスタは5~10センチ長さに切って軽く油で揚げておく
- ③あさは砂出しをしておく
- ④真鯛は三枚におろし毛抜きで骨を抜いて一口大に切る
- ⑤ケンサキイカは皮をひき、1センチの輪切り、足は4センチ長さに切る
- ⑥ベーコンは薄切りを5mm幅にきる
- ⑦たまねぎはみじん切り、ピーマンは4センチ長さの乱切りにする
- ⑧トマト(プチトマトは除く)はフードプロセッサーにかけてつぶしておく
- ⑨パセリの葉はみじん切りにしておく(茎はブーケガルニに使う)
- ⑩パエリア鍋にオリーブオイルを入れ、真鯛を皮目からじっくり焼き、トレーにとり出して置く
- ⑪イカも一気に強火で火を入れ一旦トレーにとり置く
- ⑫ピーマンも炒めて一旦トレーにとり置く
- ⑬パエリア鍋にオリーブオイルを足し、玉ねぎ、にんにく3かけのみじん切りを弱火でじっくり炒める
- ⑭ベーコンを入れて油がでたらパプリカ(粉スパイス)を加えて炒めてから、つぶしたトマト、スープ4カップ、あさを加える
- ⑮塩こしょうで味をととのえたらパスタをふりいれプチトマトも入れる
- ⑯水気が半分ほどに減ったら⑩⑪⑫を鍋にもどして炊き上げる
- ⑰パセリとセロリの葉をふりかけてできあがり



イカ飯

材料：4人分

- 剣先イカ 5杯 (大きければ3杯)
- にんにく 2かけ (おおきいもの)
- パセリ 1/4カップ
- バジル 1パック
- 塩 小さじ1
- こしょう 適宜
- オリーブオイル 適量
- アーモンドスライス 1袋
- 米 3合
- 干しブドウ 70g
- バター 30g
- 塩 小さじ 1/2

作り方

- ① アーモンドスライスは香ばしく炒っておく
- ② 炊飯器にA)を入れ硬めモードで炊く
- ③ 炊きあがって蒸らしたらアーモンドスライスを合わせておく
- ④ イカは皮をひき5センチ×2センチくらいの短冊にきっておく
- ⑤ フライパンに大さじ3のたっぷりのオイルを熱し、にんにくを気長に炒める
- ⑥ きつね色になり、香ばしい香りがしっかり立ったら、イカとパセリを入れさっと炒める
- ⑦ 塩・胡椒・バジルを振りいれ、火を止めアーモンドライスといただく

海幸
うみさちせんざき
仙崎

お魚さくら、人もさくら。
金子みすゞを育った仙崎の海
から、海の幸に感謝をこめて。
<http://www.senzakisakana.com/>

仙崎市場について

長門市には、14 の漁港があり、各漁港では一本釣、底曳網、巻網、棒受網、引網、刺し網、採貝採藻など多種多様な漁業が営まれています。また、水揚げされる魚介類は、鮮度の良さと種類の豊富さが特長としてあげられ、生鮮魚介類は仙崎市場に一元集荷され、加工用原料魚は湊市場を中心とした水揚げ港の市場でセリにかけられています。

問い合わせ先

長門市水産物需要拡大総合推進協議会
〒759-4192
山口県長門市東深川 1339-2 (長門市商工水産課内)

電話 0837-23-1145
FAX 0837-23-1146
Eメール suisan@city.nagato.lg.jp