

徳島県ローカル水産物
もの知り図鑑

ひ い か

火鳥賊

Loligo spp.



徳島県

火鳥賊の他種類のジンドウイカから成る。

「ヒイカ」は市場に流通する小型のジンドウイカ類の地方名で、北海道～九州の日本全国で使われています。ヒイカは漢字で「火鳥賊」と記し、灯の明かりに寄ってくる習性に由来します。

多くの解説はヒイカ＝ジンドウイカと解説されていますが、そうではなく、地方によって前述した5種が混在しています。私が調べた範囲では、標準和名のジンドウイカ、ヒメジンドウイカ、ベイカ、ケンサキイカ、ヤリイカなどの胴長約15cm以下の小型のジンドウイカ類が複数含まれています。

瀬戸内海に多いのはジンドウイカとヒメジンドウイカで、ジンドウイカやベイカは香川県や岡山県など瀬戸内海の奥部(北部)に多いようです。

日本及び世界におけるジンドウイカ類の分布

種名	日本の分布域	世界の分布域
ヤリイカ	日本全土	北海道～東シナ海
ジンドウイカ	津軽海峡以南	津軽海峡～タイ沿岸
ヒメジンドウイカ	瀬戸内海・日本海山口以南	瀬戸内海～赤道付近
ウイジンドウイカ	九州沿岸	九州～マレーシア
ベイカ	九州沿岸	九州～マレーシア
ケンサキイカ	瀬戸内海・日本海山口以南	瀬戸内海～オーストラリア

徳島の火鳥賊の多くはヒメジンドウイカ

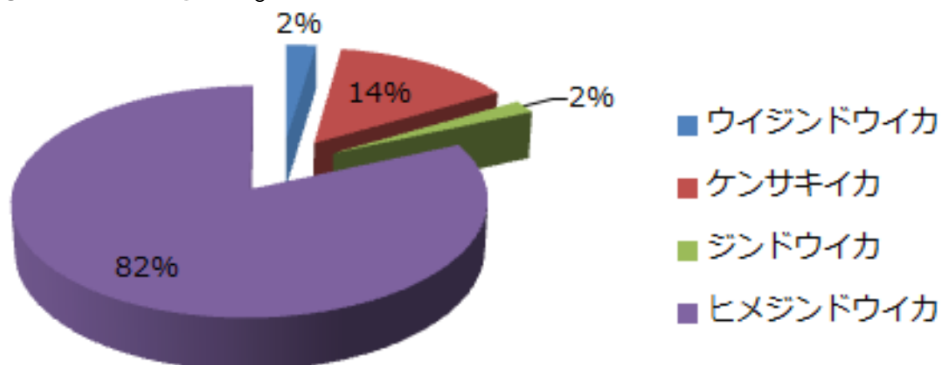
徳島県、香川県のスーパーマーケットや道の駅で売られているヒイカがどの種で構成されているか、2020～2021年に調べてみました。

その結果、徳島県ではヒメジンドウイカが82%で最も多く、次いでケンサキイカが14%、ジンドウイカとウイジンドウイカが各2%でした。

1977～1979年の大阪湾の調査ではジンドウイカが90%、ヒメジンドウイカが10%であった。1999～2000年の香川県の燧灘東部における調査ではジンドウイカとベイカが優占していたが、2010年にはヒメジンドウイカが優占種になったことが報告されている。近年の瀬戸内海東部ではヒメジンドウイカが卓越しているようだ。

スーパーマーケット等の商品名はヒイカ、小イカと記されているものが多いですが、阿南市では「チョッポイカ」と記されたものもありました。香川ではベイカと記されているようです。

今回の調査ではベイカを確認することはできませんでした。



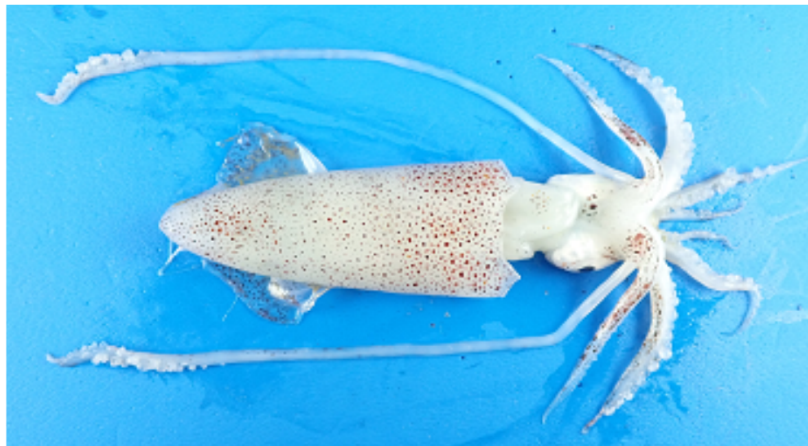
徳島県および香川県で売られているヒイカの種組成

ジンドウイカ, 神頭烏賊

Japanese squid

Loliolus(Nipponloligo) japonica (Hoyle, 1885)

神頭とは先が平らになった「的矢(まとや)」や「鏃(やじり)」のことを意味する。ジンドウイカの胴体と鰭を併せた形が神頭に似ているためと思われる。本種は他種に較べて赤身が少なく見える。



胴長80mmの播磨灘産ジンドウイカの背面と腹面²

ヒメジンドウイカ, 姫神頭烏賊

Kobi squid

Loliolus(Nipponloligo) sumatrensis Orbigny, 1835

ジンドウイカに較べてやや小型で細く，赤いことからヒメが付いたものと考えられる。



胴長75mmの播磨灘産ヒメジンドウイカの背面と腹面

ケンサキイカ剣先烏賊

Swordtip squid

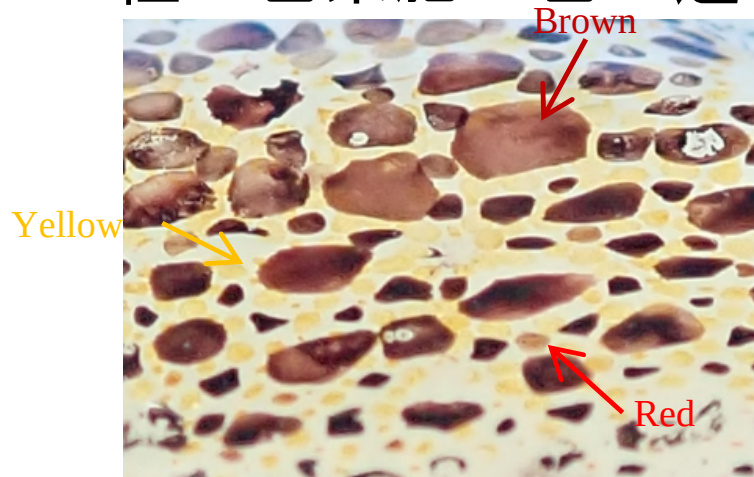
Loligo edulis Hoyle, 1885

胴長30～40cmになるが、わずか胴長7～8cmで、成熟したものがヒメジンドウイカ「に混じって漁獲される。他種に較べて赤身が強く、胴が幅広で、眼が大きい。



胴長77mmの成熟した徳島産ケンサキイカ

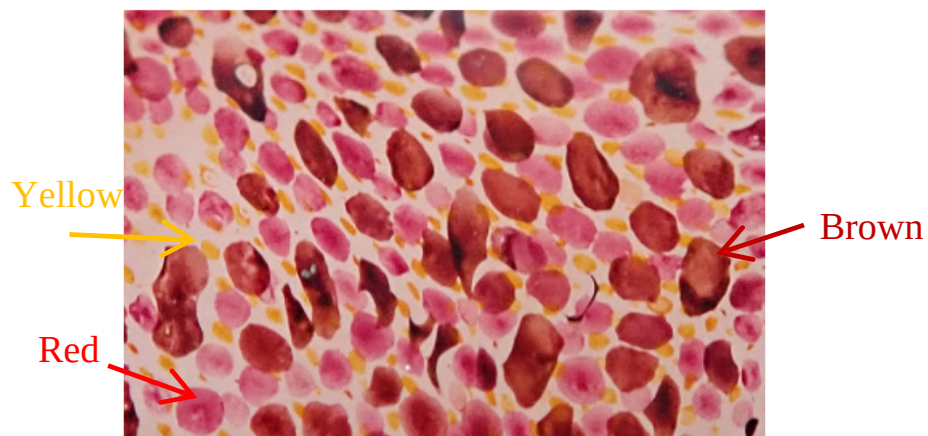
3種の色素胞の色の違い



茶色と黄色が多いジンドウイカの外套膜背部の色素胞



赤，茶，黄色が混ざるヒメジンドウイカの外套膜背部の色素胞



赤主体のケンサキイカの外套膜背部の色素胞

触腕の太さや吸盤の大きさの違い

触腕の掌部の吸盤や腕の太さはイカ分類上の重要なポイントです。



吸盤が大きく多く，触腕掌部がっしりしていることがジンドウイカの特徴



吸盤は大きい，ジンドウイカに較べて少ないのがヒメジンドウイカの特徴



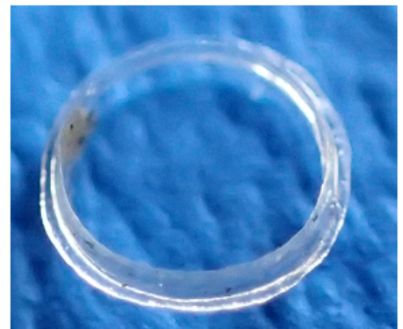
触腕掌部が細く吸盤小さく少ないのがケンサキイカの特徴

角質環の大きさと歯の違い

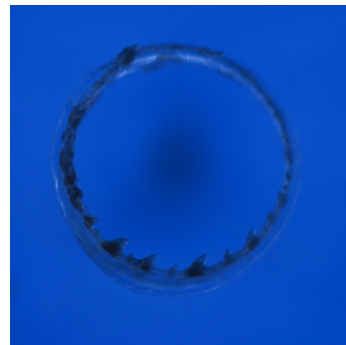
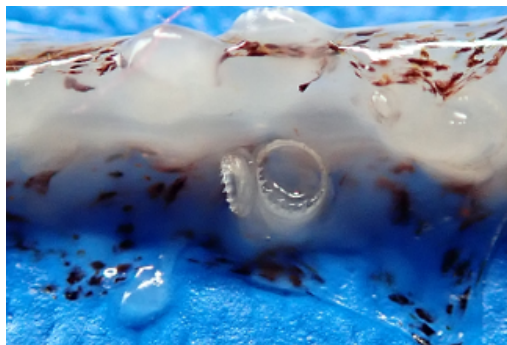
触腕の吸盤の中の角質環の大きさや歯の形も分類の重要なポイントになります。



鈍歯が多いジンドウイカの触腕掌部の角質環



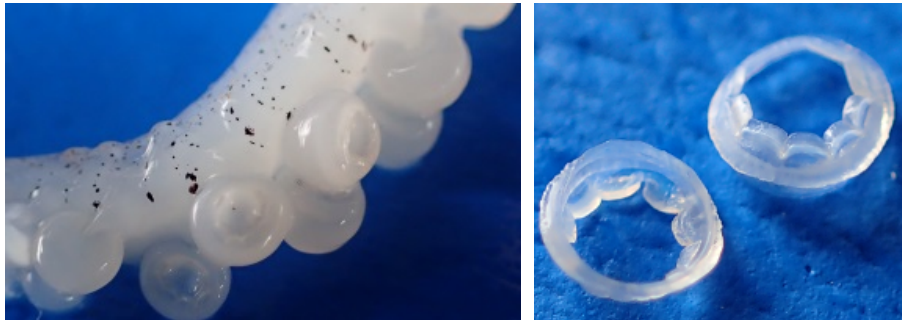
歯がないヒメジンドウイカの触腕掌部の角質環



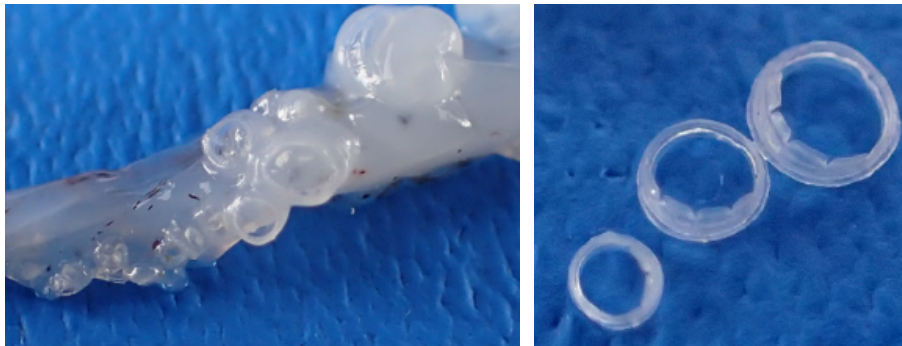
鋭歯が多いケンサキイカの触腕掌部の角質環

第Ⅲ腕の吸盤の形や歯の違い

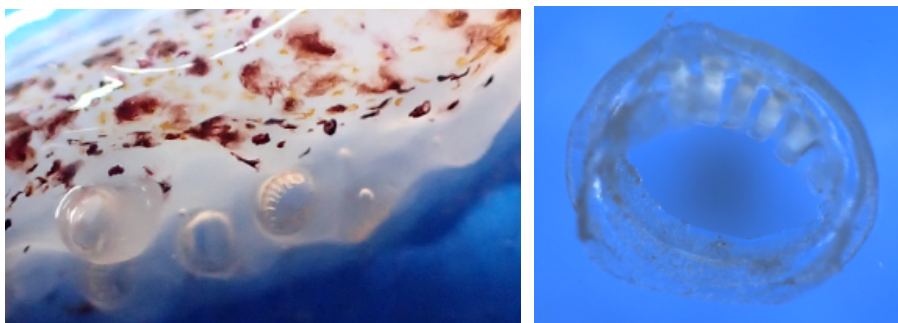
第Ⅲ腕の吸盤の中の角質環の大きさや歯の形も分類の重要なポイントになります。



鈍歯が多いジンドウイカの第Ⅲ腕の角質環



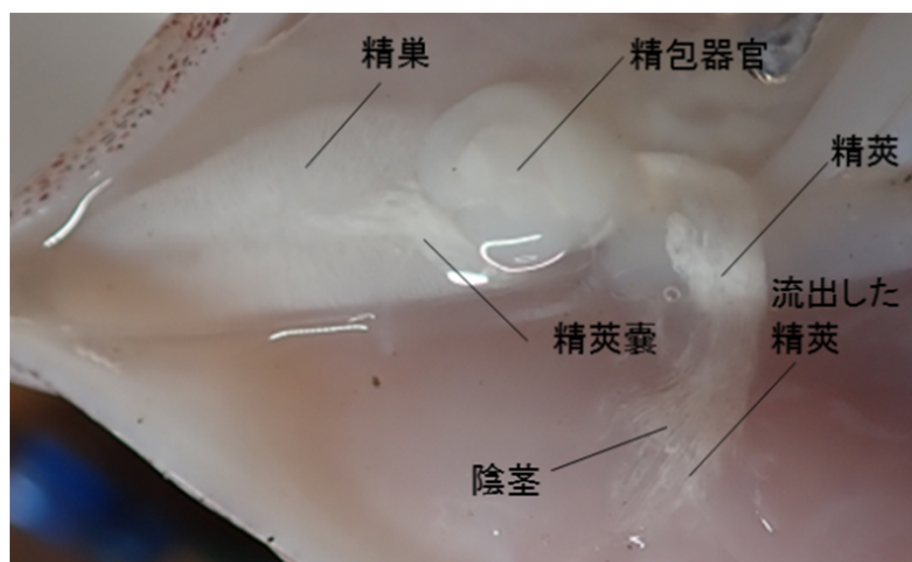
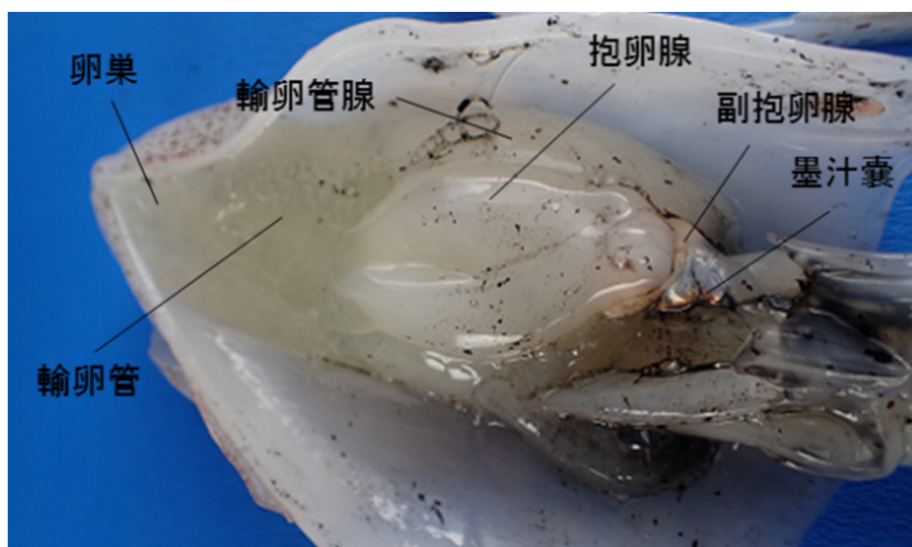
鈍歯が多いヒメジンドウイカの第Ⅲ腕の角質環



鋭歯が多いケンサキイカの第Ⅲ腕の角質環

小型でも立派に成熟

春～夏にかけて成熟したメスとオスを見ることができます。成熟したメスは輸卵管に薄黄色い卵と真っ白な抱卵腺と橙色の副抱卵腺を、オスは細長い生殖腺と精莖を観察することができます。

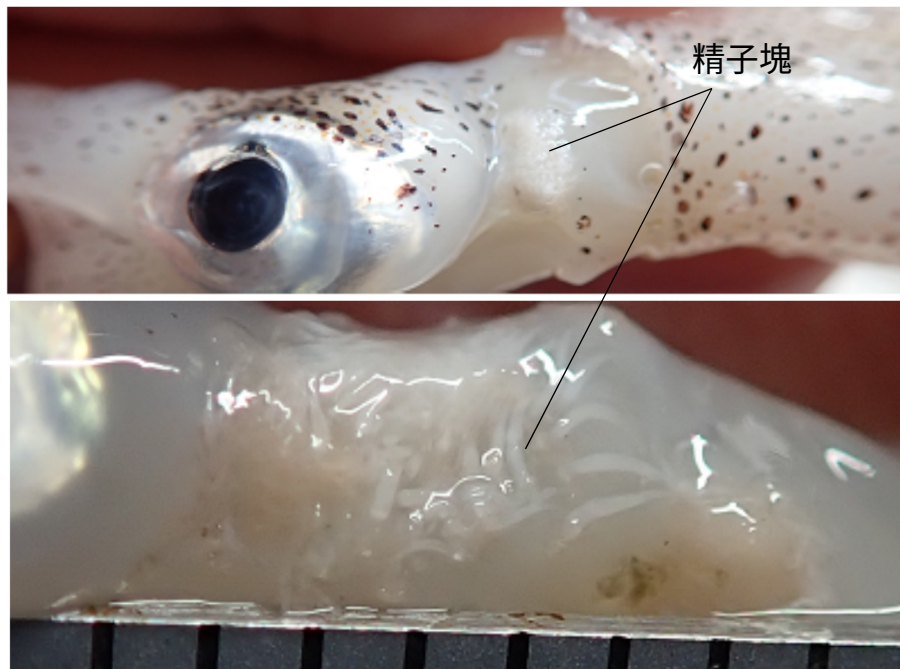


ヒメジンドウイカのメス(上)とオス(下)の生殖器官

不明な点が多い生活史

ヒイカはスーパーマーケットで見掛ける身近な水産物にもかかわらず，分類が難しく，繁殖や寿命，移動回遊などの生態研究はほとんど実施されてきませんでした。そこで，2020年から徳島県および周辺海域のヒイカについて分類をはじめ，交接時期，産卵期，寿命等生活史に関係する研究を少しずつしてきました。

今日の漁獲の大部分を占めるヒメジンドウイカでは成熟個体が3～10月に，メスの交接が4～10月に出現しました。10月頃から未成熟個体がまとまって出現することから，産卵終了後死亡し，寿命は1年以内と考えられます。

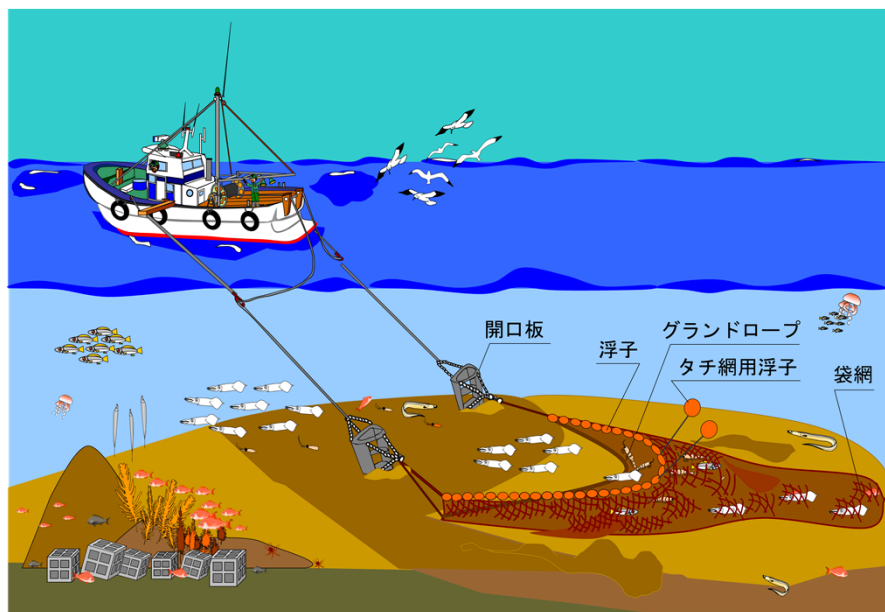


ヒメジンドウイカメスの眼の後部に植え付けられた精子塊(上)と拡大図(下)

ヒイカは小型底びき網で漁獲

ヒイカは昼間には海底直上を遊泳していることから、主に小型底びき網で漁獲されます。できるだけ泥を巻き上げないように漁獲すると泥噛みが少なくなります。このため、沈子(エビ起こし)を使わないタチ網で漁獲されたヒイカは美しく良品です。

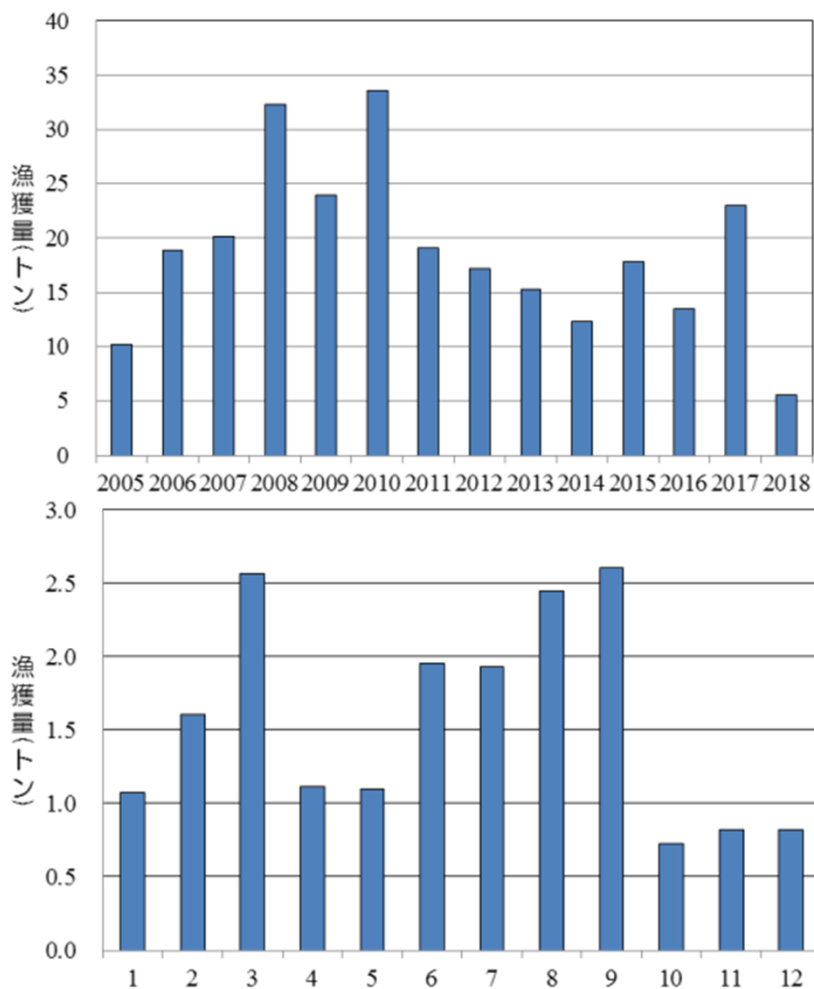
ヒイカは小エビや小魚と漁獲されるため、船上での選別作業は手間を必要とします。1杯ずつ丁寧に手作業で選別されます。



ヒイカを漁獲する小型底びき網のイメージ図

春・夏に多く漁獲される

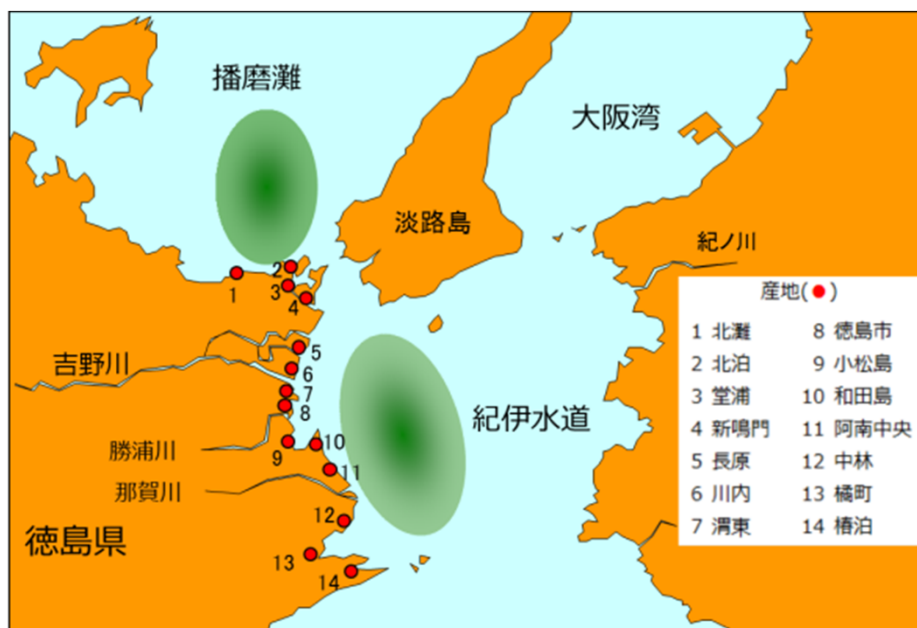
徳島県の標本1漁協における2005～2018年における年間漁獲量は5～33トンです。周年漁獲され、3月及び6～9月にまとまって漁獲されます。主に鮮魚として販売されます。10月に漁獲が減少するのは産卵を終えた大型個体が死亡し、その年に産まれの若イカが徐々に加入するからです。



徳島県の標本漁協における漁獲量の経年変化(上)
と経月変化(下)

産地は鳴門市から阿南市

ヒイカは播磨灘，備讃瀬戸，大阪湾，紀伊水道など瀬戸内海に広く分布しています。徳島県では鳴門市の播磨灘沿岸から紀伊水道一帯で小型底びき網漁業で漁獲されます。徳島県の太平洋岸ではケンサキイカの小型個体が多少漁獲されますが，ヒメジンドウイカやジンドウイカは漁獲されません。



徳島県のヒイカ産地

ヒイカの流通

ヒイカは市場では3kg立てで流通するが、スーパーマーケットでは1パック10～20杯、150～200gが150～200円で販売されており、日本のイカでは最も小さく、安価である。



泥が付着していない透明感があるものを選ぶ

ヒイカは主に小型底びき網で漁獲されます。このため海底の砂や泥が表面や鰭の隙間、および胴体内部に付着しているものがあります。できるだけ、泥が付着していないものを選ぶと良いですが、泥は手指を使い塩水で丁寧に洗い流すと除去できます。

また、筋肉白く、胴体が平らたくなったものより、筋肉が透明で胴体がふっくら丸まったものが鮮度が良いです。また、トレイの底にドリップがないものが鮮度が良いです。



胴体内部に砂や泥が付着したヒイカですが、手指を使い丁寧に泥を洗い流すことができます。

ヒイカの刺身

小ぶりだが，一杯一切れで刺身にできる。
スーパーで売っているものでも十分刺身にできる。



ジンドウイカ(上)とヒメジンドウイカ(下)の刺身

最も一般的な“湯いか”

スーパーマーケットでヒイカのパックを買ってきたら、ボールに入れて軽く塩を振って揉み、汚れを取り除いてやると良い。そして沸騰した湯で、イカ浮き上がってくるまで茹でてやるとよい。

ヒイカの調理は「湯イカ(ボイルイカ)」が一般的である。そのまま食べてもよいし、マヨネーズやソースかけて食べても良い。道の駅やスーパーマーケットで”湯イカ”に調理されたものが販売されている。天ぷらにしても軟らかく美味。



湯イカ(ボイルイカ)



軟らかい胴体の天ぷら

ヒイカの煮物

湯イカと同様に汚れを取り除いたものを大根と煮てやれば，イカ大根がすぐにできあがる。
丸ごと甘く甘露煮にしても美味。



ヒイカと大根の煮物



25

ヒイカのうま煮

酒のアテなら串焼き

新鮮なヒイカをまるのまま串に刺し、オーブンやレンジで焼くと、余分な水分が蒸発し、エキスが濃色してとても濃厚な味わいとなる。色彩も赤く鮮やかで料理映えする。



ヒメジンドウイカの串焼き

お勧めは日持ちする酢イカ

汚れを洗い落としたヒイカをボイルし，よく水分を拭き取り，甘酢(酢大さじ4杯半，砂糖大さじ2杯半，出汁小さじ半を良く溶かす)に漬けて冷蔵庫に保管しておくと1週間程度は美味しくいただくことができる。彩りと栄養価を考え，パプリカやキュウリなどを一緒に入れてもよい。酢により軟甲も軟らかくなり，旨味があつてたいへん美味しい。



ヒメジンドウイカとパプリカの酢イカ

ヒイカの栄養

ヒイカの栄養価についての報告はないので徳島県水産研究課で徳島産ヒメジンドウイカの一般成分について雌雄別に，体全体と筋肉について調べてみた。

全体，外套膜ともに100g当たり水分が78.4～80.5gを占め，次いで蛋白質が15.7～17.8g，灰分が1.3～1.7g，脂質が1.0～1.5g，炭水化物が0.2～2.4gで，熱量が39～44カロリーの高蛋白質，低脂肪の低カロリー食品である。

雌雄別にみると全体，外套膜ともに若干オスの方が脂質が多く，メスの全体では炭水化物の量が多くなりました。

徳島産ヒメジンドウイカの雌雄別の一般成分(2020年4月17日漁獲)。100g当たりのg数を示す。

雌雄	胴長 (mm)	分析 対象	成熟 度	蛋白質	脂質	炭水 化物	灰分	水分	熱量 (カロ リー)
メス	78	全体	成熟	16.6	1.2	2.4	1.3	78.4	44
オス	66	全体	成熟	15.7	1.5	0.6	1.7	80.5	39
メス	75～83	外套膜	成熟	17.8	1.0	0.2	1.3	79.7	40
オス	67	外套膜	成熟	17.4	1.3	0.5	1.5	79.4	42

蛋白質はケルダール，脂質はソックスレー，炭水化物は控除法，灰分，水分は常法で分析

徳島県産ヒイカの良さ

- ①最も安価なイカで，かつ値段の割に美味。
- ②鮮度良好。
- ③そのまま簡単調理“湯イカ”。
- ④鮮度が良いものは刺身がおすすめ。
- ⑤内臓丸ごと食べることができる。
- ⑥高タンパク，低脂肪，低カロリー



ヒメジンドウイカの酢イカ

徳島県農林水産部水産振興課

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地

TEL088-621-2472

徳島県立農林水産総合技術支援センター水産研究課

〒779-2304 海部郡美波町日和佐浦1-3

TEL08847-7-1251

2019/1/1/1000/Gra