

旬

firefly squid

# 螢島賊



ホタルイカは晩春を表す季語で、3月から5月が旬。  
ホタルイカの光は、身を守ることや会話をするためのものと考えられています。

## 茹でて食べよう

生ホタルイカの内臓には旋尾線虫と言う寄生虫が潜む危険が高い。食後、皮膚にミズバレが起こったり、激しい下痢・腹痛があり、腸閉塞を起こす場合もある。寄生虫は高温に弱いため、沸騰した湯で30秒以上、中心温度60度以上で茹でれば安全。

## 旬の食材100gあたりの栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	
ホタルイカ	84	11.8	290	170	0.7	(内臓含/1尾5~10g)
さくらえび(茹)	91	18.2	250	360	2.1	
しらす干し	113	23.1	210	470	4.1	(大さじ1杯=8g)
さわら	177	20.1	490	220	0.2	

### §リンが多い§

ホタルイカ・さくらえび・しらす干しのように、頭から尻尾まで丸ごと食べられるものにはリンが多く含まれている。

ホタルイカの場合は、内臓を取り出して食べましょう。

## ほたるいかの簡単料理

ホタルイカと言えば「辛子酢みそ」「沖漬け」が有名ですが、洋風料理にアレンジしても美味しくいただけます。

### ★ホタルイカと春キャベツのサッパリ炒め

①ざく切りに切ったキャベツと茹でホタルイカをオリーブオイルでサッと炒める

②白ワインを加えて蓋をして弱火で1分。

③蓋を開けて中火にし、水分を飛ばしながらレモンの絞り汁・胡椒で香りづけする

(3人分)茹でホタルイカ(100g) キャベツ(大きい葉3枚) オリーブ油(大さじ2) レモン汁(小さじ1)