

旬の食材・レシピをご紹介

旬を食べる

海の幸

おいしくて栄養価も高い旬の海の幸の情報を生産者の声と共に届けします。

監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)



タコ

栄養

タコは脂質、糖質が少なく、高たんぱく低カロリー。肝臓の機能を高める効能や、血圧を下げる効果があると言われるタウリン、ビタミンAの代謝を促す亜鉛などを含み、血液循環を良くするナイアシンも豊富。

体に良い食べ方

タウリンは水に溶けやすいため、栄養を逃さないよう刺身やマリネなど生で食べる料理がおすすめ。糖質や脂質が多い食事の時は、タコを意識的に取るようにしよう。ビタミンB2が働いて、糖質や脂質の代謝が高まる。

保存方法

生ダコの場合は、下処理をせずにそのまま密閉容器に入れて冷凍。そうすることで、解凍した時にぬめりが自然と取れる。茹でダコも冷凍保存がおすすめ。キッチンペーパーでタコの水分を拭き取り、ラップで包み冷凍庫へ。

生産者の声

明石浦漁業協同組合 高山淳子さん

タコ漁の最盛期は、初夏から初秋です。明石海峡周辺から明石沖の潮流の速い海域で獲れるマダコを明石ダコと呼び、ここで育つタコは激しい潮流に流されないよう、海の中で踏ん張るために、身が引きしまり、太くて短い足をしているのが特徴です。餌となるカニやエビ、プランクトンも豊富な海域ですので、甘味があって、嗜めば嗜むほど味がしみだしてくるような、とても美味しいタコが獲れます。明石浦ではタコに限らず、ほとんどの海産を生きたままセリにかけ、その後すぐにしめますので鮮度にも自信があります。

また、明石浦の漁港は全国の他の漁港に比べて女性が多く働いている事でも知られています。漁師の奥さん達がセリの準備をしたり、明石のおいしいものを多くの人に知ってもらいたいと思い、私は地元の海産を使った料理をレシピサイトで紹介したりしています。魚介を使った料理は意外と簡単だと知ってもらい、ぜひ色々な料理に挑戦してほしいと思います。

良いタコの選び方

タコは足が太くむっちりしたものが良品。生ダコは、吸盤に弾力があり、手に吸い付くものを選びましょう。茹でダコは、吸盤の間隔と大きさがそろっていて、小豆色で足の先までしっかりと巻いているものがおいしいですよ。



取材協力:明石浦漁業協同組合

レシピ

タコを使った家庭料理のレシピをご紹介!
レシピ提供:明石浦漁業協同組合

タコの梅磯部揚げ

材料
(2人前)

茹でダコ………200g 小麦粉……………適量
梅干……………大2個 水溶き小麦粉……………適量
大葉……………数枚 サラダ油……………適量
焼きのり……………数枚

作り方

- 茹でダコをひと口大に切り、縦に切れ目を入れる。
- 梅干は種を除いて包丁で叩く。大葉に梅肉をのせ、半分にたたむ。
- ②を茹でダコの切れ目に挟み、焼きのりで一周巻く。
- 焼きのりから出たタコの両端に小麦粉を軽くまぶし、水溶き小麦粉を全体に付けて、180度のサラダ油で揚げる。

コツ 両端に小麦粉を付けるだけで、揚げた時の油はねを防ぐことができます。

⑤周りの衣がカラリと揚がれば出来上がり。

ポイント

梅干の替わりに練り梅でもおいしく出来ます。タコは熱を加えすぎると硬くなってしまうので、軽く揚げる程度でOK。



タコ飯

材料
(3~5人前)

米……………3合
茹でダコ……………200~300g
A だし(かつお・昆布)……………米3合分
酒……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2

作り方

- 茹でダコを1センチ幅に切る。
- 鍋にAと切ったタコを入れて弱火で加熱し、沸騰する直前に火を止める。

コツ 沸騰させるとだし苦くなるので、沸騰させないように注意しましょう。

- 炊飯器に研いだ米と②を入れて炊く。
- 炊き上がったら、ごはんを潰さないように混ぜて出来上がり。



ポイント

干しダコを使う場合は、軽く煮た後、小さく薄切りにし、だしに一晩浸けましょう。煮ることで香ばしくなります。また、一晩浸けることで、タコが軟らかくなり、タコのエキスがだしに溶け出します。

明石浦漁業協同組合のレシピページ <https://cookpad.com/kitchen/9535614>