地場外 場「お魚 0) 「利き」







蛸

タコ



旬魚としてのネタ

真蛸が冬に対し、ミズダコは、年中水揚げされますが、 中でも夏場が旬とされています。

タコって凄いんです!

- ①腕が6本、足が2本、合計8本で自由自在に動く。
- **2** その腕や足、逃げる時は切り離しても大丈夫。また再生できると。
- ❸ めちゃくちゃ逃げ足が速く、時速は約40キロ!
- △ 心臓は3つ
- **⑤** 脳は半独立している腕と足と合わせて合計 9 つ
- **⑥ 敵の目をそらす、環境と同化できる擬態能力**

なんと!!

人間、負けてしまいそう ...。
でも弱点もあり!真水だそうです。
海水を薄めると、
途端に弱ってしまうようです。

名前の由来

名前の由来は足が多い意味を含め「多股」。

沢山の足で宝を得る事や、茹でた色が赤でめでたく、多幸を願いと。 真蛸は年末からお正月が旬なので、由来意味合いからお正月食材として重宝されています。



#蛸の卵

卵巣膜をプチッと破ると、長細い卵が藤の花びらのように 集まっているので「海藤花」と呼ばれていたり、 茹でると米粒のように白くなるので「たこまんま」と呼ばれています。



栄養プチ知識

タコや貝類に含まれる「タウリン」は アミノ酸の一種。栄養ドリンクの成分としても よく知られています

高血圧を改善したり、血中コレステロールを下げて

善玉コレステロールを増やすなど様々な生活習慣病を予防し改善する働きがあります。

さらに、肝機能を高める働きもあることから、

お酒のおつまみにも最高です。

おつまみを選ぶ時に肝機能を助ける食材をチョイスすることで

翌日、体にお酒が残りづらくなります!二日酔い予防です!

食卓にあげる時のオススメの組み合わせは

体内のアルコール分解を促す「ナイアシン」を取り入れること。

カツオやマグロ、イワシに多く含まれるので、お刺身の盛り合わせがベスト!

また、エリンギにも多く含まれるので「タコとエリンギのアヒージョ」も良いですね!



オススメの食べ方 その① **タコの炊き込みご飯**

オススメの食べ方 その② **さざなみ切り**





炊飯器に入れて炊くだけ♪【タコの炊き込みご飯】

タコはとにかく旨みが楽しめる食材!

炊き込みご飯にすれば、タコよりご飯が美味しいくらいです!

作り方は、調味料と共に加え炊飯器で炊くだけなのでとても簡単です。

2 合に対しタコ 200g、酒大 1、醤油大 1、塩小 1/3、出汁で水加減をします。

【さざなみ切り】ご存じですか?

ゆでタコを刺身にしたり、カルパッチョのようにサラダにする時の美味しい切り方。

包丁を小刻みに揺らしながらそぎ切りにすると、断面がギザギザになり、

食べやすく、調味料が絡みやすくなり、より美味しくいただけます。

やってみると意外と簡単♪お試ください。

