

ゆるり 安心食材探し ⑥

平山友美

組合長、浜松照行さん
(64)を訪ねた。



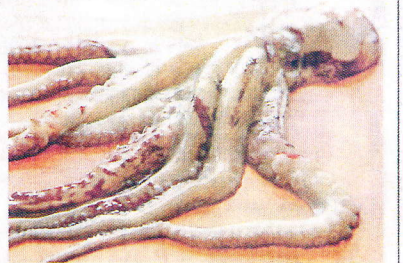
食材でタコという
と、多くの方がゆでた
こをイメージするの
は、刺し身といつても
ゆでたタコが売られて
いることもある。
生食は、冷凍技術や
流通システムの発達に
よって珍しくなくなっ
たが、本来は三原のよ
うに取れたてのタコが
食べられる海に近い地
域の食習慣だった。も
っと生タコを身近に味
わえる方法はないのだ
ろうか。三原市漁協の

タコ

(三原市)

食用のタコは主に4
種類ある。三原のタコ
はマタコといわれる温
帯沿岸にすむ一般的な
種類、学名は「ありふ
れたタコ」を意味する
ソウダ。カニやエビ、
シヤコなどの甲殻類、
アサリ、サザエなどの
貝類を好んで食べる。
獲物に足を絡ませて押
さえ付け、硬い殻の間
から中身だけ吸い出し
てしまおうらしい。ユ
ーモラスで愛嬌があるイ
メージとはちょっと違
う。
タコのずつと祖先
は、貝類といわれる。
殻から脱しても狭い穴
に入る習性は残ってい
るようだ。これを利用
したのがタコつぼ漁。
1200年もある縄に
10分間隔で細長いつぼ
を取り付ける。1人の
漁師が二十〜三本仕
掛けるので、かなりの
数。全のつぼにタコ
が入るわけではない
が、海の状態や潮の動
き、最後には漁師の勤
で引き揚げるらしい。
漁協では、タコが生

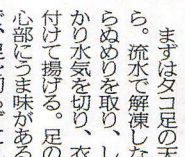
生きたまま冷凍 軟らかく



三原のタコ。生のまま調理するのがポイント

押しされた。

きているうちに冷凍庫
に入れる。一度凍らせ
ると、繊維質が軟らか
くなり、ゆめりが取れ
やすいそうだ。お薦め
の食べ方を聞くと、「生
タコを調理せんと駄目
よー」と浜松さんに念



が引き立つそうだ。
たこ飯も漁師流の作
り方がある。だしは使
わず、生タコと少量の
野菜を入れて炊き上げ
る。どちらも味付けは
シンプルに。かみしめ
るたびにうま味が出て
くる。

ゆでだしを使うな
ら、たこ焼き。ゆでる
方法もそれぞれで、塩
と酒で臭みを取ったた
けのものや、調味料で
薄く味付けしたものも
ある。三原タコで作る
たこ焼きで家族だんら
んも楽しそう。タコは
「多幸」とも書ける通
り、いろいろな料理にな
って私たちの食卓を幸せ
にしてくれる食材だと思
う。

栄養アドバイス

タコは、脂肪分や糖質
が少なく、ビタミンEや
亜鉛を豊富に含んでいま
す。アミノ酸のタウリン
も魚肉より豊富。タウリン
は、血中コレステロー
ル値を下げる働きがあ
り、動脈硬化の予防など
血管の病気の改善にも効
果があるといわれています。

かみしめる自然のうま味



タコのうま味とトマトの爽やかさが「ロボレ」シオン。
暑い季節にも食欲をそそる (撮影・室井晴司)

タコとキクラゲの卵炒め

<材料> 4人分

- 冷凍生タコ 150g
- キクラゲ 70g
- 長ネギ 1本
- トマト 小1個
- 卵 3個
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 油 大さじ2

下味の調味料 (砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1、
かたくり粉小さじ2)

<作り方>
①冷凍生タコは流水で
解凍しながらよく洗って
ぬめりを取る。水気を拭

いて食べやすい大きさに
切り、下味の調味料をよ
く混ぜ合わせて絡める。
②キクラゲは、乾燥の
ものは水に漬けて戻し、
もみは水に漬けて戻し、
食べやすい大きさに切
る。
③長ネギは斜め薄切りに
し、トマトは3等分に
切る。卵はほぐしておく。
④中華鍋に油を入れ、
て、長ネギ、①のタコを
順で炒める。酒を振って
手早く混ぜ合わせる。

☆三原市漁協は、冷
凍生タコを直売してい
る。1器当たり950
〜1300円。同漁協
08848(62)3
0100。
(日本フードアナリス
ト協会評議委員「広島
市」)

月1回掲載します

安心・安全

結核菌のリスク