

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.13 タコ(蛸)

三河湾の各漁港では季節によって様々な種類のタコが水揚げされています。
夏場に旬を迎える真ダコ、冬場に旬を迎えるヤナギタコなどが水揚げ量としてはまとまっています。
そのほとんどは非常に鮮度の良い状態で水揚げされていますので、水揚げ当日は是非ともお刺身で召し上がり頂きたいものです。マダコが一番・・・と思っている方も多いようですが、必ずしもそんなことはありません。美味しいタコは色々な種類があります。

代表的な地物魚種

魚種名	真ダコ	ヤナギダコ	水ダコ	足長タコ
写真				
特徴	夏場に旬を迎え、その間大漁に水揚げされます。最も有名。	マダコに比べ軟らかく、水ダコほどの水っぽさはありません。	足の周りの幕が大きく足の部分が細め。ややオレンジ色。	甘くて美味しい。活きたまま脚をブツ切りして踊り食い
お奨め調理法	刺身・塩茹で・煮付(桜煮)・酢の物	刺身・塩茹で・おでん・酢の物・唐揚げ	塩茹で・酢の物	刺身

↑ 太字は特にお奨めの調理法です

美味しいレシピ



↑ タコ刺し

↓ タコしゃぶ

- ① 鮮度の良い(できれば活きたまま水揚げされたもの)真ダコまたはヤナギダコを用意します。
- ② タコの頭を裏返し、内臓を取り除き、目の部分とクチバシ(とんび)部分も取り除いて脚1本ずつに切り分けます。幕のようなタコの脚に付く部分を包丁で切り取ります。
- ③ 塩をまぶしてもみ洗いし、流水で洗い流します(2~3回程度繰り返します)
- ④ **タコの脚部分は包丁の背や大根で叩き、繊維を軽く断ち切っておくと軟らかくなります。**
- ⑤ 熱湯を沸かし、タコの表面にかけて身を締め、氷水で冷やします。
- ⑥ なるべく薄くスライスして生姜醤油やわさび醤油でどうぞ。



上記の「タコ刺し」と同じ処理を施してください。
昆布ダシの水炊き風の鍋を仕立て、おろしポン酢などでお召し上がりください。
タコはクセがないので他の魚介類と一緒に鍋にして頂いてもOKです。

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スーパーです

レシピは今後も随時発行していきますので是非ファイルして置いて下さい