

今月のテーマは たこ(蛸) です !!

たこは、8本足の軟体動物です。柔軟な体のほとんどは筋肉で、ときには強い力を発揮します。無脊椎動物の中で最も高い知識を持っているとされ、色を見分けたり、形を認識することができることがわかってきています。日本で漁獲される種類では、真だこや水だこ、飯だこなどがあり、最も身近な真だこの旬は4~8月頃です。

たこの栄養

たこには、**ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB12、ビタミンE、鉄、亜鉛、銅、タンパク質**などが含まれています。さらに、たこは他の魚介類などと比べ、**タウリン**が豊富に含まれています。タウリンには、コレステロール値を下げる効果、血液中の中性脂肪を減らす効果、血糖値の上昇を抑える効果、疲労回復効果、目や脳の発達を助ける効果などさまざまな効果が期待できます。脂質、糖質が少なく低カロリーなうえに、消化に時間がかかるのでダイエット食品にも最適です。

選び方のポイント

- 生たこは、臭みがなく、吸盤が手に吸い付くほど新鮮です。
- 茹でだこは表面にねばりが出ているものは古いので、気をつけましょう。



茹で方のポイント

- 生のたこを塩でもみ洗いしたあと、大根でたたいてやわらかくし、さらに大根おろしをいれて茹でるとやわらかく仕上がります。大根に含まれるジアスターゼという酵素が、たこのタンパク質を分解することにより、やわらかくなるのです。

おいしいごはん!

サクふわ! たこの卵白揚げ~マヨ風味~

材料(2~3人分) : 生だこ(茹でだこでも可)…100g
アスパラガス…3~4本 卵白…卵1個分 片栗粉…大さじ2
【調味料】マヨネーズ…大さじ3 しょう油…少々 からし…少々
さとう…小さじ1 揚げ油…適量 粉末パプリカ…適量(飾り用)

- ① たこはよく洗い、水気を切り食べやすい大きさに切る。アスパラガスは4~5cm幅に切りそろえる。
- ② 泡立て器で卵白を固めに泡立てたら、片栗粉を混ぜ入れて衣を作る。
- ③ 油を170℃に温めたら、アスパラガスを素揚げする。次に②の衣をたこにからめて、衣がきつね色になるまで揚げる。
- ④ ボールに【調味料】を混ぜ入れ、③のアスパラガスとたこをからめ、器に盛り付けて粉末パプリカを散らして出来上がり♪



さくっと、ふわふわの衣がマヨネーズソースとよくからみます! えびやいかなどでも代用できます♪

たこ 豆知識

たこは、海外では、外見からテビルフィッシュ(悪魔の魚)などと呼ばれ、食べることを嫌う国々もあるようです。また、たこを食べることを禁止している宗教の教派もあるようです。