

ゆでダコはダイエット向き！ **タコ（マダコ）**

▶ おさかなレシピ



タコとアサリのトマト煮込み



タコめし



タコのカルパッチョ

▶ 基本情報



旬
夏



漁法

小型底びき網、たこつぼ



主な産地

南知多町、西尾市、蒲郡市、常滑市

🐙 低脂肪・低エネルギー・高タンパク質で減量にピッタリ国産マダコをゆでると小豆色。輸入ものは赤いので見分けて

穴に入る習性を利用したたこつぼ漁が各地で行われています。愛知県では日間賀島が「タコの島」として知られていますが、その昔、島の漁師の網に掛かって引き上げられた如来様を、大ダコがしっかりと守っていた、と伝わっています。

タコは脂質・糖質が少なく低カロリーでありながら各種ミネラルなどの栄養素がたっぷり。そのうえ消化に時間がかかるのでダイエットにも最適です。でも、胃の弱い人は食べ過ぎに注意しましょう。タコなどの軟体動物に豊富なタウリンは、アルツハイマー病の予防に効果がある可能性が認められるなど、近年注目を集めています。アフリカからの輸入物も多いですが、茹でるとアフリカのタコは赤く、国産のタコは小豆色になります。ちょっと値は高いけど、地のタコの旨みは格別です。また、もし生のタコが手に入ったら、よく塩もみしてぬめりを取り、茹でてみてください。茹でたての地ダコは至福の味わいです。