

5月からの旬

octopus

蛸



世界で250種が知られ、そのうち60種が日本海で見られ
5～10種くらいが食用になる

夏場のものが特に美味とされる。関西地方には、半夏にタコを食べる習慣があるが、これはタウリンを補給して夏バテを防ぐためと言われる。

～wikipediaより～

栄養素（100gあたり）

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
たこ(ゆで)	99	21.7	0.6	240	120	76.2
いいだこ	70	14.6	0.6	200	190	83.2
やりいか	85	17.6	0.4	300	280	79.7
ほたるいか	84	11.8	0.7	290	170	83.0

五訂日本食品標準成分表より



刺身は1切れ10～20gあります
厚みによって変わりますが
1食5～6切れを組み合わせ
て食べましょう

タコのアレンジレシピ

タコは、エネルギーが少なくたんぱく質が豊富な食材です。
味もたんぱくなので、和食・洋食・中華とどのような料理にも合います。

『タコのカルパッチョ』

★オリーブオイル・レモン・パセリのみじん切りをかける

『タコのピリ辛サラダ』

★トウバンジャン・ニンニク・長ネギを炒めて、アツアツをかける