



「たこ」のプロフィール

- [1] 分類名 : 八腕形目マダコ科
- [2] 学名 : *Octopus vulgaris*
- [3] 和名 : まだこ
- [4] 俗称 : 一般にたこといえば「まだこ」をさします。みずだこは「しおだこ」「ほっかいだこ」「まだこ」「おおだこ」などとも呼ばれます。いいだこは「こもちだこ」とも呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : (英) commom octopus (仏) poulpe (独)
(伊) polpo (中) 真蛸(ツェヌ・シアオ)
- [6] 生態と分布 : たこ類は世界に約250種あるといわれ、日本近海では60種が認められていますが、主に食用にされるのはまだこ、みずだこ、いいだこ、やなぎだこ、てながだこの5種です。このうちまだこが8割りを占めます。まだこは、宮城および新潟以南の暖海域に生息し、岩礁に住む、地つきのたこ、沖合の砂泥地を回遊する渡りのたこがいます。産卵期は地つきのたこが7～9月、渡りのたこは4～5月と異なり、いずれも一～一年半で全長60cm、2～3kgの成体になります。夜行性で夜に穴から出てえび、かに、二枚貝などのエサを求め、この性質を利用したのがエサを入れた壺におびき入れるたこ壺漁です。「みずだこ」はタコ科中最も大きい種で全長3mにもなり、寒海性で関東および福井以北から千島列島、アリューシャン列島に分布します。「いいだこ」は北海道南部以南から東シナ海に分布し、内湾の水深10～20mの砂地に生息し、貝、瓶、空き缶などをすまかにする習性があり、この習性を利用して小型のたこ壺におびき寄せます。産卵期は2～3月で、胴部に米粒大の卵を抱えています。
- [7] 主な漁場と流通 : 本州中部以南の海域で獲れますが、主な漁場は福島、瀬戸内海、兵庫、長崎などです。味のよさで評価が高いのは兵庫の明石海峡で獲れる明石だこで、強い潮の流れと甲殻類、あわびなどの豊富なエサに恵まれていることに由来します。関東では三浦半島の三崎、久里浜、佐島などの神奈川産が味のよさで人気があります。漁法の主力は小型底引き網漁ですが、傷がつかずによい状態で入荷されるたこ壺漁や1本釣りものは市場での評価が高いです。みずだこの主な漁場は北海道と青森で、いいだこの主な漁場は瀬戸内海、三河湾などです。
- [8] 栄養学的特徴 : たんぱく質を含み、脂質がわずかなために高たんぱく、低エネルギーな食品です。肝臓の機能を高め、血中コレステロールを下げるタウリンを豊富に含みます。ゆでだこには、加工食品などの偏食による欠乏症が心配される亜鉛、銅が豊富に含まれています。
- [9] 主な用途 : 鮮度のよい活けのたこを生で刺身にすることもありますが、一般にはゆでたものを刺身、酢のもの、あえものなどにすることが多いです。しょうゆとみりんできわやかに煮含めた桜煮、大豆や大根との煮もの、揚げものなどにもします。外国ではイタリア、スペイン、ギリシャ、メキシコなどで食用にされ、ゆでたものをサラダ、マリネ、トマト煮などにします。また、夏に出回るたこの卵巣はぶどうの房状に連なり、「海藤花(かいとうげ)」と呼ばれて珍重され、酢のもの、椀種などに用いられます。
- [10] 選び方 : 肉づきがよくむっちりとしの張ったものは味がよい証拠です。一般に活けを求めることは少ないですが、暗緑褐色で吸盤が吸いつき、腕に絡みつような元気のあるものが新鮮です。死後の時間経過とともに退色し、張りもなくなります。活きたたこを薄い塩水でゆでると鮮やかな茶褐色になりますが、冷凍ものを解凍してゆでたものは色が薄いので見分けがつかず。原因は冷凍によって色素を含んだ膜が破れるからといわれています。みずだこ、輸入ものなどもゆでたものは色が薄いです。
- [11] 保存法 : 皮膚の表面のぬめりに雑菌が繁殖しやすいので、活けのたこは水洗いをていねいにし、できるだけ早くゆで、冷蔵庫で保存します。ゆでたものでも、傷みやすいので冷蔵したうえで1～2日を限度に使いきります。



「たこ」の種類

世界中では約250種いるといわれ、日本近海では50種が認められています。主に食用となるのは、まだこ、みずだこ、いいだこなど5種類です。

まだこ

まだこ



全長約60cmでたこ類中で最も味がよく、消費量も多いです。同じたこでも生息地の違いで旬は夏と冬の2回あり、「夏だこ(地つきのたこ)」は身がやわらかく、「冬だこ(渡りのたこ)」は身が縮まっています。たこは大根などで軽く叩くと汚れやアクが取れてやわらかくなり、味もよく含みます。塩ゆでして刺身、酢のもの、塩辛などで賞味されます。岩棚などにぶどうの房状に吊り下げられた卵巣は、「海藤花(かいとうげ)」と呼ばれ、珍重されます。

みずだこ

みずだこ



全長3mにもなる大だこで、名の通り水分が多く、皮膚がゆるんでいて色もまだこより薄いです。水っぽく、うま味に欠けるため、大半は生食よりはゆでだこ、酢だこ、味つけだこなどに加工されます。最近では、身のやわらかさを生かし、薄切りにしてしゃぶしゃぶにするなど生での需要が増えはじめています。

いいだこ

いいだこ



全長20~30cmの小型で、腕膜の表面にある1対の眼状紋が特徴です。冬から早春にかけて胴内の卵が熟し、おいしくなります。姿のままゆでてあえもの、煮つけやおでん種などに向きます。関西では早春の出会いものとしてたけのこと炊き合わせたりします。イタリア料理では前菜や煮込みなどに利用されます。

加工品

・干しだこ

干しだこ、燻製などがあります。干しだこはみずだこ、いいだこなどを原料に、眼、腹ワタ、墨袋を取り除き、胴部に半月状の割竹などを挿入して吊るし、素干しにしたものです。薄く切ったり削って吸いもの、酢のもの、炊き込みご飯などに使います。燻製は、塩漬けにしたのち、くん煙を当てて乾燥させたものです。いいだこを塩ゆでにし、20~30℃の低温で3~4日かけてくん煙した冷くん、いいだこ、みずだこをゆでてひと晩風干ししたのち、調味液に漬け込み、30~80℃で1~2日くん煙した温薫(おんくん)などがあります。これらはそのままつまみとして食べられます。

卵類

たこの卵巣を海藤花と呼びますが、塩漬けにしたものが同名で商品としても売られています。塩出しをして椀種や酢のものにします。

写真提供「全魚連シーフードセンター」