

茨城沖 ソフトな食感でジューシー

みずだこ

茨城で水揚げされるもうひとつのタコがみずだこ。正式名称はヤナギダコです。柔らかで、みずみずしく、茹でても硬くなりにくいのが魅力。地元では軽く茹で、刺身にして食べられています。底びき網で漁獲されるみずだこの重量は約3~5kgほどです。

サイズ目安 (マダコ) 約1kg~1.5kg、約1.5kg~2kg、約2kg~2.5kg
約3kg、約4kg、約5kg
(みずだこ) 約3kg~5kg

旬の時期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
マダコ	★★											★
みずだこ												★★★

問い合わせ先 (マダコ) 鹿島灘漁業協同組合 [TEL/0299-82-2089] 〒314-0012 鹿嶋市大字平井字灘2289
(みずだこ) 久慈町漁業協同組合 [TEL/0294-52-3360] 〒319-1222 日立市久慈町1-1-2



茨城で漁獲されるマダコは、身がしまり、肉厚で、コリコリとした歯ごたえがあるのが特長。貝やイセエビを育っているので、甘味豊かとされています。味の良さだけでなく、ビタミンEやビタミンB₂、ナイアシン、亜鉛など、栄養が豊富に含まれているのも、うれしいポイント。抗酸化作用があるので、老化防止の効果も期待できます。オススメの食べ方は、マダコ本来の味わいを楽しめるゆでだこの刺身。身に弾力があるので、「タコしやぶ」にもぴったりです。料理次第柔らかくすることも可能ですね。マダコ漁のシーズンは12月~2月。伝統あるタコツボ漁で、大小さまざまなマダコを獲ります。主なサイズは1~3kg級ですが、大きいものだと6kg超。海から引き揚げるのもひと苦労です。また、漁獲後の取り扱いも品質を左右します。大きめの品質を左右します。漁師が特に気を使うのが、タコツボからマダコを取り出すとき。濃い塩水をかけタコ自らツボから出るように仕向けています。祝い事にも使うタコ傷をつけない工夫です。

茨城で水揚げされるもうひとつのタコがみずだこ。正式名称はヤナギダコです。柔らかで、みずみずしく、茹でても硬くなりにくいのが魅力。地元では軽く茹で、刺身にして食べられています。底びき網で漁獲されるみずだこの重量は約3~5kgほどです。

茨城で漁獲されるマダコは、身がしまり、肉厚で、コリコリとした歯ごたえがあるのが特長。貝やイセエビを育っているので、甘味豊かとされています。味の良さだけでなく、ビタミンEやビタミンB₂、ナイアシン、亜鉛など、栄養が豊富に含まれているのも、うれしいポイント。抗酸化作用があるので、老化防止の効果も期待できます。オススメの食べ方は、マダコ本来の味わいを楽しめるゆでだこの刺身。身に弾力があるので、「タコしやぶ」にもぴったりです。料理次第柔らかくすることも可能ですね。マダコ漁のシーズンは12月~2月。伝統あるタコツボ漁で、大小さまざまなマダコを獲ります。主なサイズは1~3kg級ですが、大きいものだと6kg超。海から引き揚げるのもひと苦労です。また、漁獲後の取り扱いも品質を左右します。漁師が特に気を使うのが、タコツボからマダコを取り出すとき。濃い塩水をかけタコ自らツボから出るように仕向けています。祝い事にも使うタコ傷をつけない工夫です。

茨城で漁獲されるマダコは、身がしまり、肉厚で、コリコリとした歯ごたえがあるのが特長。貝やイセエビを育っているので、甘味豊かとされています。味の良さだけでなく、ビタミンEやビタミンB₂、ナイアシン、亜鉛など、栄養が豊富に含まれているのも、うれしいポイント。抗酸化作用があるので、老化防止の効果も期待できます。オススメの食べ方は、マダコ本来の味わいを楽しめるゆでだこの刺身。身に弾力があるので、「タコしやぶ」にもぴったりです。料理次第柔らかくすることも可能ですね。マダコ漁のシーズンは12月~2月。伝統あるタコツボ漁で、大小さまざまなマダコを獲ります。主なサイズは1~3kg級ですが、大きいものだと6kg超。海から引き揚げるのもひと苦労です。また、漁獲後の取り扱いも品質を左右します。漁師が特に気を使うのが、タコツボからマダコを取り出すとき。濃い塩水をかけタコ自らツボから出るように仕向けています。祝い事にも使うタコ傷をつけない工夫です。

茨城で漁獲されるマダコは、身がしまり、肉厚で、コリコリとした歯ごたえがあるのが特長。貝やイセエビを育っているので、甘味豊かとされています。味の良さだけでなく、ビタミンEやビタミンB₂、ナイアシン、亜鉛など、栄養が豊富に含まれているのも、うれしいポイント。抗酸化作用があるので、老化防止の効果も期待できます。オススメの食べ方は、マダコ本来の味わいを楽しめるゆでだこの刺身。身に弾力があるので、「タコしやぶ」にもぴったりです。料理次第柔らかくすることも可能ですね。マダコ漁のシーズンは12月~2月。伝統あるタコツボ漁で、大小さまざまなマダコを獲ります。主なサイズは1~3kg級ですが、大きいものだと6kg超。海から引き揚げるのもひと苦労です。また、漁獲後の取り扱いも品質を左右します。漁師が特に気を使うのが、タコツボからマダコを取り出すとき。濃い塩水をかけタコ自らツボから出るように仕向けています。祝い事にも使うタコ傷をつけない工夫です。

茨城で漁獲されるマダコは、身がしまり、肉厚で、コリコリとした歯ごたえがあるのが特長。貝やイセエビを育っているので、甘味豊かとされています。味の良さだけでなく、ビタミンEやビタミンB₂、ナイアシン、亜鉛など、栄養が豊富に含まれているのも、うれしいポイント。抗酸化作用があるので、老化防止の効果も期待できます。オススメの食べ方は、マダコ本来の味わいを楽しめるゆでだこの刺身。身に弾力があるので、「タコしやぶ」にもぴったりです。料理次第柔らかくすることも可能ですね。マダコ漁のシーズンは12月~2月。伝統あるタコツボ漁で、大小さまざまなマダコを獲ります。主なサイズは1~3kg級ですが、大きいものだと6kg超。海から引き揚げるのもひと苦労です。また、漁獲後の取り扱いも品質を左右します。漁師が特に気を使うのが、タコツボからマダコを取り出すとき。濃い塩水をかけタコ自らツボから出るように仕向けています。祝い事にも使うタコ傷をつけない工夫です。

マダコ

驚くほど肉厚で、噛むほどに甘い



ヤリイカ

人気の理由は甘味と食感！



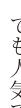
サイズ目安 大一約30cm~40cm、中一約20cm
小一約12~13cm

旬の時期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
久慈町漁業協同組合	★★★											

問い合わせ先 久慈町漁業協同組合 [TEL/0294-52-3360] 〒319-1222 日立市久慈町1-1-2



Chiebukuro



Column なるほど納得！いばらき食材の知恵袋

ヤリイカの正しい保存方法。

ヤリイカは水分が少ないので、冷凍保存がベスト。
解凍しても品質がほとんど落ちません。

高級イカとして有名なヤリイカは、大きくなると体長約40cm。ほつそり型で、ヒレが大きく、腕は短く槍の穂に似た姿です。茨城沖は一大漁場となっており、産卵期前の2月から4月に旬を迎えます。その時期のヤリイカは身が厚く、味わいは絶品。皮を簡単に剥けるうえ、火を通して身が硬くならないので、調理のバリエーションが広がります。刺身でも良い甘味とコク、上品な食感を堪能するのも良し、イカソーメンにして食感を楽しむのも良し。卵子持ちイカの煮つけや、里イイモの煮物は、漁師や漁協職員の人気です。

茨城が誇る、早春の海の幸。

