

驚くほど肉厚で、噛むほどに甘い 鹿島タコ



おすすめポイント
OSUSUME POINT

- 1 柔らかさと、みずみずしさが魅力
- 2 茹でても硬くなりにくく肉質

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 (鹿島タコ) 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
鹿島タコ	★	★										★
みずだこ										★	★	★

主な生産地

問い合わせ先
(鹿島タコ) 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11-1-2

茨城沖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。貝やイセエビを食べて育っているのも、甘み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、「タコしゃぶ」にもぴったりです。料理次第で柔らかくすることも可能です。マダコ漁のシーズンは12月~翌年2月。伝統あるタコツボ漁で、小さ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ます。祝い事にも使うタコに傷をつけない工夫です。

おすすめポイント
OSUSUME POINT

- 1 肉厚、食感、甘みが自慢
- 2 タコを傷つけない、伝統の「タコツボ漁」

味わい豊かで栄養満点、しかも高品質。

人気の理由は甘みと食感！ ヤリイカ



サイズ目安 大ー約30cm~40cm、中ー約20cm 小ー約12・13cm

旬の時期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	★	★	★									

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11-1-2

主な生産地

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。ほっそり型で、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~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。刺身でほど良い甘みとコク、上品な食感を堪能するのもよし、イカソームにして食感を楽しむもよし。卵を持ちイカの煮つけや、里イモの煮物は、漁師や漁協職員の間でも人気です。

おすすめポイント
OSUSUME POINT

- 1 大きくなっても火を通しても柔らかくて甘みのある身
- 2 高級イカとして根強い人気を誇る

茨城が誇る、早春の海の幸。