

久慈浜の「さくらダコ」



さくらタコは水ダコの種類で日立市を代表する「市のさかな」になっています。研究室で開発したさくらダコの燻製は酒のつまみに最高。さくらダコは水揚げが少なく価格も高い貴重品です。久慈浜ではこのほか水分のやや多い安価なヤナギダコが獲れます。

タコにはタウリン（2-アミノエタン sulfon 酸）が 300~900mg/100g 含まれています。タウリンには、胆汁酸を抱合してタウロコール酸になり腸管内への分泌を促進して、コレステロールの体外への排泄を促し、血中コレステロールを低下させる作用があります。交感神経抑制による血圧降下、肝臓の解毒作用強化、網膜機能強化、新生児の脳発育、インスリンの分泌促進など種々の効果が期待されています。人体内ではシステインから生合成されます。

研究室では、日立市農林水産課の協力のもと、さくらタコ加工品の商品開発と料理開発に取り組みました。さくらタコを調味液に浸漬後、さくらチップで燻製にしてさくらタコの燻製品を製作しました。また、開発した調理レシピを以下で紹介します。

さくらタコ茶飯(4人分) 塩分0.8%

米 400g、沸騰水 550ml、茶 5g

酒 15ml、醤油 15ml、塩 3g

さくらタコ 200g(醤油 10g、酒 10g、砂糖 3g、だし適宜)

木の芽 適宜

茶を熱水で浸出し、洗った米を30分以上浸漬する。浸漬後、調味料を入れて炊く。タコは調味料で軽く煮ておき、蒸らし10分後にご飯と混ぜる。木の芽を飾る。



さくらタコとタケノコの木の芽和え(4人分)

さくらタコ 500g(熱湯で霜降りにし、冷やしてから適宜切る)

タケノコ 250g(だし100ml、薄口醤油 15ml、砂糖 6g、酒 5ml で煮る)

木の芽味噌(白味噌 100g、砂糖 10g、だし 30ml、卵黄 1個、木の芽 30枚)

白味噌〜だしを鍋に入れ練り、火からおろして卵黄を加え、擂った木の芽と混ぜる。



さくらタコしゃぶしゃぶ (4人分)

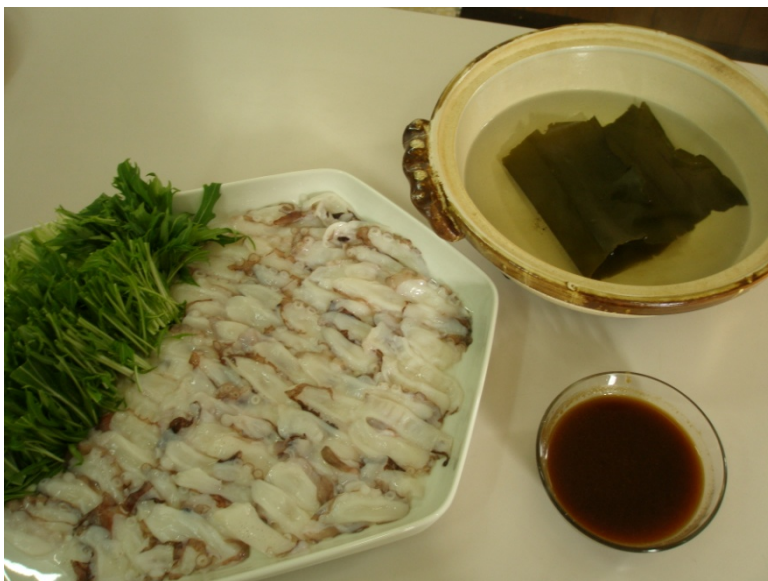
さくらタコ 2kg、水菜 1束 生ダコを薄くスライスする。

煮汁 (だし1ℓ、出し昆布1枚)

ポン酢醤油 (だいたい2個、醤油、だし少々)

梅醤油(梅干 10個、醤油 50ml、だし 50ml)

薬味 もみじおろし(ダイコン、赤唐辛子)、浅葱小口切り



さくらタコ酢の物

さくらタコ 500g 1.5cm厚さのぶつ切りにし、軽くゆでる。

根生姜 50g 針生姜

三杯酢 (酢 100ml、だし 25ml、砂糖 7g、醤油 15ml)



さくらタコ和風サラダ

さくらタコ 500g 生タコは熱湯に投れ、霜降りにする。

ダイコン 200g (拍子木切り)

ブロッコリースプラウト 適宜

ドレッシング (酢 50ml、サラダオイル 50ml、ごま油 5ml、塩 3g、醤油 10ml)



さくらダコマリネー

さくらタコ 500g 薄くスライスし熱湯をかける。

たまねぎ 200g 薄くスライス

ちぎりレタス (ルッコラ、チコリ、エンダイブなど) 適宜

黄または赤ピーマン 2個

アスパラガス 1束 硬めに塩茹でする。

ハーブ (タイム、エストラゴンほか)

ドレッシング (ワイン酢 50ml、サラダオイル 50ml、オリーブオイル 50ml、塩 5g、
レモン汁、ニンニク1片みじん切り、胡椒、赤唐辛子輪きり適宜)



さくらダコ団子揚げ

- さくらダコ 500g 包丁で細かくたたき、軽く塩をふる
- 茹でタケノコ 20g 刻む
- 小麦粉、卵

たらの芽、しし唐辛子 適宜

てんぷら油、てんぷら衣（薄力粉2カップ、冷水1.5カップ、卵1個）

天つゆ（だし2カップ、醤油90ml、みりん45ml、砂糖15g）

大根おろし、おろし生姜、レモン



さくらダコパエリア

米 400g、ブイヨン 530ml

さくらタコ 160g

サフラン、クローブ（蕾）、バター30g、塩6g、こしょう

黒オリーブ 30g、たまねぎ 80g



- ・米を洗い、ザルにあげる。
- ・バターでみじん切りたまねぎを炒め、更に米を10分程度炒める。ブイヨン、調味料を入れ、ご飯を炊く。
- ・パエリア鍋に炊き上がったご飯を入れ、上にすくスライスしたタコと半分に切った黒オリーブを散らし、ふたをかぶせて10分程度加熱する。

さくらダコの黄身酢和え

さくらダコ 500g 熱湯で霜降りにする。

うど 1本 縦半分に切り、2cm 長さに切りそろえる。酢水につけておく。

木の芽 適宜

黄身酢（卵黄 4 個、甘酢 60ml）、甘酢（酢 150ml、だし 30ml、砂糖 60g、塩 3g）

鍋に卵黄と甘酢を入れ、弱火にかけとろりとなるまで練る。布巾で濾す。

タコとうどに甘酢をかけ、黄身酢を添える。木の芽を盛る。



さくらダコ頭の生姜煮

さくらダコ さくらダコ頭を 2cm 角に切り、生姜、調味料と一緒に 10 分煮る。

根生姜 せん切り

だし、醤油、みりん



さくらダコキムチ

白菜1個(塩5%をして重石をして一晚漬ける)、煮干50gと水150mlでだし汁をとる。
長ネギ1本、ニラ半束、生姜30g、イカの塩辛200g、アミの塩辛20g、リンゴ半個(すりおろす)、ニンニク3片(みじん切り)、粉唐辛子 大10、砂糖少々、粥100g
さくらダコ 500g(生のままスライスする)



- 白菜がしんなりしたら、すべての材料を混ぜて調味液を作る。
- 白菜の葉の間に調味液を塗り込む。
- 1週間冷蔵庫で熟成させる。

