

タコ名産品・お土産処

遠別漁業協同組合 ホームページ《ネットショップ》<http://emgyo.net>

道の駅 えんべつ直売店 《国道沿い『とんがりかん』が目印》
〒098-3534 天塩郡遠別町字富士見46番地21

■販売製品：タコ製品（煮ダコ、タコしゃぶ、珍味）、季節の鮮魚、ホタテ貝柱、等
ソフト貝柱、さけぬか漬、干物、★その他、季節の農産物等遠別町の特産品、等
◎問い合わせ先：遠別漁協 〒098-3534天塩郡遠別町字本町3丁目101番地1
TEL01632(7)2235 FAX01632(7)2613

北るもい漁業協同組合 ... ホームページ《ネットショップ》<http://www.gyokyo.net>

天塩支所直売店 《旧国道沿いセイコーマートの向かい》
〒098-3314 天塩郡天塩町字天塩3669番地24

■販売期間 5月中旬～10月 ■販売製品：しじみ、ほっきがい、等
◎問い合わせ先：天塩支所 〒098-3314天塩郡天塩町字更岸5808番地1
TEL01632(2)1113 FAX01632(2)3096

初山別支所直売店 《国道からの看板が目印》
〒078-4421 苫前郡初山別村字初山別48番地1 TEL01632(7)2252

■販売期間 周年 ■販売製品：干物、季節の鮮魚、珍味類（タコ・ワラツカ・カレイ・ホッケ・スルメ等）
フグだし（そばつゆ・ラーメンスープ）、等
★天文台のあるみさき台公園（★ロマン街道初山別）でも加工品は取り扱っています。
◎問い合わせ先：初山別支所 〒078-4421苫前郡初山別村字初山別361番地
TEL01632(7)2034 FAX01632(7)2090

島のかあさん直売店 《焼尻島フェリー乗り場前》

■販売期間 5月～8月 ■販売製品：ちりめん、コウナゴ、タココンビ、等
◎問い合わせ先：焼尻支所〒078-3871苫前郡羽幌町大字焼尻島東浜375番地
TEL01648(2)2311 FAX01648(2)3207

羽幌直売店「海楽市場」 《フェリーターミナルにあります》

■販売期間 7月～8月（夏季限定） ■販売製品：甘エビ、活ウニ、ホタテ、乾物、珍味類、等
◎問い合わせ先：北るもい漁協本所〒078-4120苫前郡羽幌町港町1丁目31番地
TEL01646(2)1291 FAX01646(2)2301

苫前冷凍庫 《苫前漁港にあります》

■販売期間：周年 ■販売製品：カレイ、サケ等の珍味類、浜のかあさんの缶詰、等
★とままえ温泉ふわっとでも購入できます。
◎問い合わせ先：苫前支所〒078-3701苫前郡苫前町字苫前85番地TEL01646(4)2331
FAX01646(4)2307 冷凍工場 TEL01646(4)2446

礼受漁港 《風車の丘礼受牧場の下・国道231沿い》

臼谷漁港 《臼谷海水浴場の留萌側・国道232沿い》

★どちらも漁業者直営の直売店があり、季節の新鮮な魚が格安で販売されています。



ミズダコのレシピご紹介

浜のかあちゃん

タコと豆腐の天ぷらとお吸い物

生のタコを使うのがポイントです。

■作り方

- ①冷凍の生ダコを2センチ角に切り、ミキサーにかけスリ身にする。
- ②豆腐をよく水切りし①と混ぜ合わせる。
- ③卵・ひじき・玉ねぎ・にんじん・片栗粉・砂糖・塩を②に入れ混ぜ合わせる。（こねるほど弾力がでて美味しくなる。）
- ④③をお好みの大きさにスプーンですくい、形を整え油であげる。
- ⑤お皿に季節の野菜と一緒に盛りつけ。

※お吸い物は、③を食べやすい大きさにし、ゴボウ（ささがき）、長ネギ（みじん切り）適量を加え醤油ベースの汁で仕上げます。



■材料（5人分）

- ・タコ（生蛸の皮をとり冷凍した物）..... 500g
- ・豆腐（木綿）..... 1/2丁
- ・卵 1個
- ・ひじき 少々
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 適量
- ・片栗粉 100g
- ・砂糖 適量
- ・塩 適量
- ・揚げ油 適量

タコメンチ ふわっとした食感に大葉の味がきいています。

■材料（4人分）

- ・タコ 300g
- ・にんじん 小 1/2 本
- ・大葉 2～3枚
- ・たまご 1個
- ・小麦粉 少々
- ・砂糖 大さじ
- ・カレー粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

■作り方

- ① タコとにんじんは適当に切り、フードプロセッサーにかけます。大葉は千切りにする。

- ② ①にたまご、小麦粉、砂糖、カレー粉を入れて混ぜ合わせ、つなぎにパン粉を加え、お好みの大きさに整える。
- ③ ②に小麦粉→たまご→パン粉（分量外・各適量）の順につけて中温で揚げる。



たこキムチ 日本海で取れるタコは身がしまって美味しい!

■材料（4人分）

- ・煮ダコ 300g
- ・キャベツ 300g
- ・砂糖 少々
- ・キムチの素 適量

■作り方

- ① タコはうす切りにする。
- ② キャベツはザク切にして塩もみをし、水で洗ってしめる。
- ③ ①と②にキムチの素と砂糖を加えながら混ぜ合わせる。



のすしん



ん?

留萌支庁管内図

管内漁協紹介

- ① 遠別漁業協同組合
電話 01632-7-2235
〒098-3543 天塩郡遠別町字本町3丁目 101 番地1
- ② 北るもい漁業協同組合
（◎羽幌・苫前・初山別・天塩）
電話 0164-62-1291
〒078-4120 苫前郡羽幌町港町1丁目 31 番地
- ③ 新星マリン漁業協同組合
（◎留萌、小平）
電話 0164-43-1111
〒077-0041
留萌市明元町5丁目3番地
- ④ 増毛漁業協同組合
電話 0164-53-1555
〒077-0293
増毛郡増毛町港町46番地の2



タコの旨味成分は食べ方で変わる？

食べ方や、頭・足で分かれる『旨味』の違いを比較研究。

ミズダコに含まれる素晴らしい効能成分

浜の漁師は選ぶ...

カリウム 食べようミズダコ

夏バテにはカリウムの補給も!
人の体には、カリウムとナトリウムが一定のバランスを保っており、バランスよく接種することが大切です。だるさ、不整脈もカリウム不足が原因の一つとされています。
※腎臓機能障害の方は過剰摂取に注意!

■カリウムの主な効能
高血圧の予防
筋肉や心筋の働きを正常に保つ
老廃物の排泄を助ける など

亜鉛 食べようミズダコ

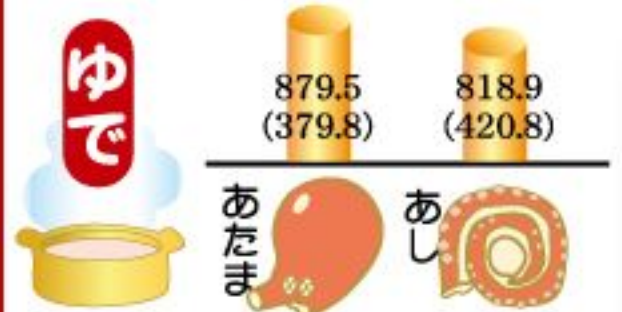
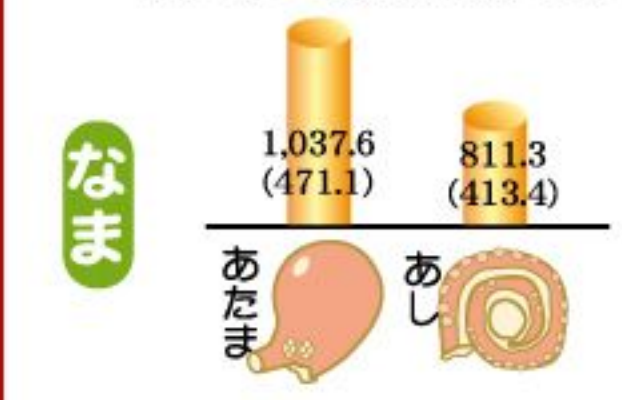
亜鉛不足は味覚障害にも!
多くの新陳代謝に関わり、体の成長に必要な大切な働きをしています。
また、食べ物にある有害物質の毒性を抑えて排出する作用があり、デトックスの効果あると言われています。
※過剰摂取は、鉄や銅の欠乏を招くので注意!

■亜鉛の主な効能
各種酵素の働きを助ける
体の成長を促進
味覚障害の防止
細胞(肌、髪等)の新陳代謝の促進 など

※「タコ」に含まれる一般的な成分・効能を紹介しています。

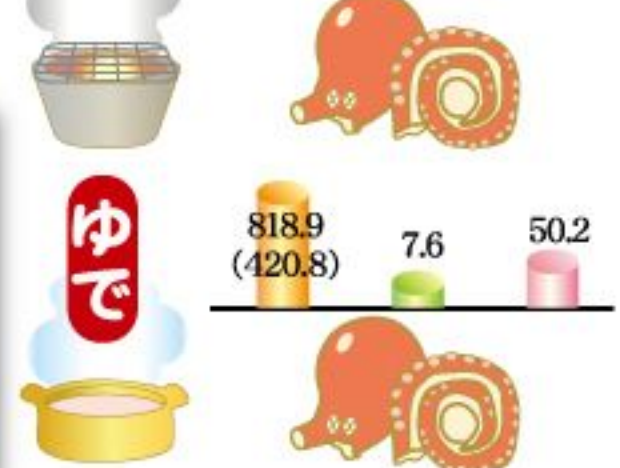
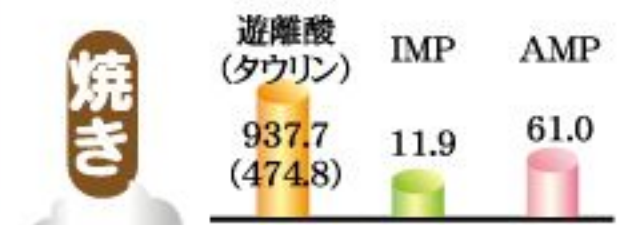
ぼくを食べてね
体重が60kgの人では、1日当たりのタウリンの摂取量は、728mg が理想。タコを一日に 150g~ 200g 食べると良いですね。

実験1 頭と足、生のままとゆでた時で旨味成分は変わる?
単位:mg/100g ※()内はタウリン量



遊離アミノ酸量《旨味成分》は足より頭に多く含まれている。ゆでることで足の旨味成分は増えるようです。

実験2 タコは、焼いた時とゆでた時で旨味成分やIMP,AMPは変わる?
(単位:mg/100g)



旨味成分は、「ゆでる」より「焼いた」方が多い。

実験3 では頭と足で、ゆでた時は旨味成分やAMPは変わるか?

重量	1kg →	727g
旨味成分	10,376mg/1kg →	6,394mg/727g
AMP	80.2 →	139.7

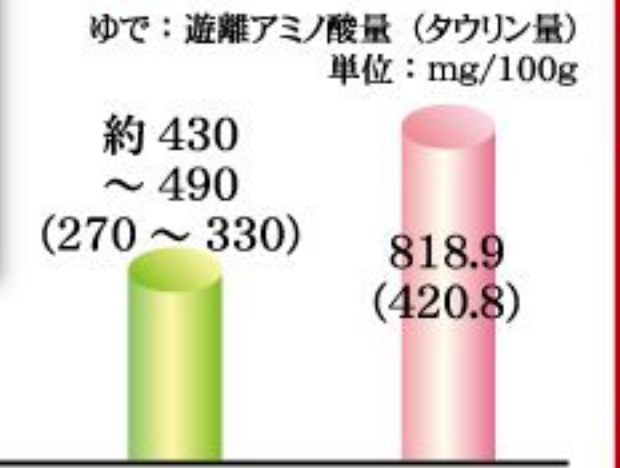


重量	1kg →	832g
旨味成分	8,113mg/1kg →	6,813mg/832g
AMP	30.3 →	50.2



遊離アミノ酸含有量は、ゆでると頭で約4割、足で約2割減少する。一方でゆでるとAMP量は増加する。

実験4 輸入物のタコと留萌管内産のタコ、どちらが美味しい?
ゆで: 遊離アミノ酸量(タウリン量)
単位: mg/100g



遊離アミノ酸量は、市販の外国産ゆでダコより留萌管内産タコの方が多。注) 輸入品データは他の文献転用

結論 タウリン と摂るなら「生」で頭を!

含有量は生の頭が生足の1.14倍、ゆで頭の1.24倍!

◎タコのお薦めの食べ方: 直接港まで行かないと手に入れづらいですが「生の頭」を焼いて食べるのがオススメです。焼く事により旨味成分が濃縮され、味・健康ともGoodです。またタウリンを多くとるためには、生のまま頭を食べるのが一番です。頭は足より鮮度落ちが早く、旨味成分のAMPも急激に減少するので、解凍後すぐ食べるように注意が必要です。もし『生タコ』を食べる機会がございましたら是非おためしあれ!

タウリン 生活習慣病の予防に効果的!

タコといえば、「タウリン」といわれるほど、豊富に含まれていることが分かっています。タウリンは、アミノ酸の一種で、人の体にとっても大切な成分だと言われています。血液中のコレステロールの抑制など生活習慣病の予防や改善する働きがあるなど多様なパワーを持つ優れたものです。

■タウリンの主な効能
高血圧の改善、予防/動脈硬化の予防/肝臓機能の向上/心臓機能の向上/気管支喘息の改善/疲労回復/視力回復 など

職人の仕事場



『浜茹で』がミズダコを美味しくする条件です。火加減・塩加減・差し水のタイミング。人をうならせる絶妙な旨さは、この3拍子揃った「職人技」が生むのです。茹でたてのミズダコは本当に旨い♪。



タコをやわらかく煮る方法

網走水産試験場 紋別支場で研究

- ① 急速凍結した生タコ入手♪
- ② 解凍後、100℃で30分煮熟して完成♪
- ③ さらに柔らかくするには、レトルパウチで包装して110℃で30分高压蒸煮するとレトルとやわらか蛸の完成です。



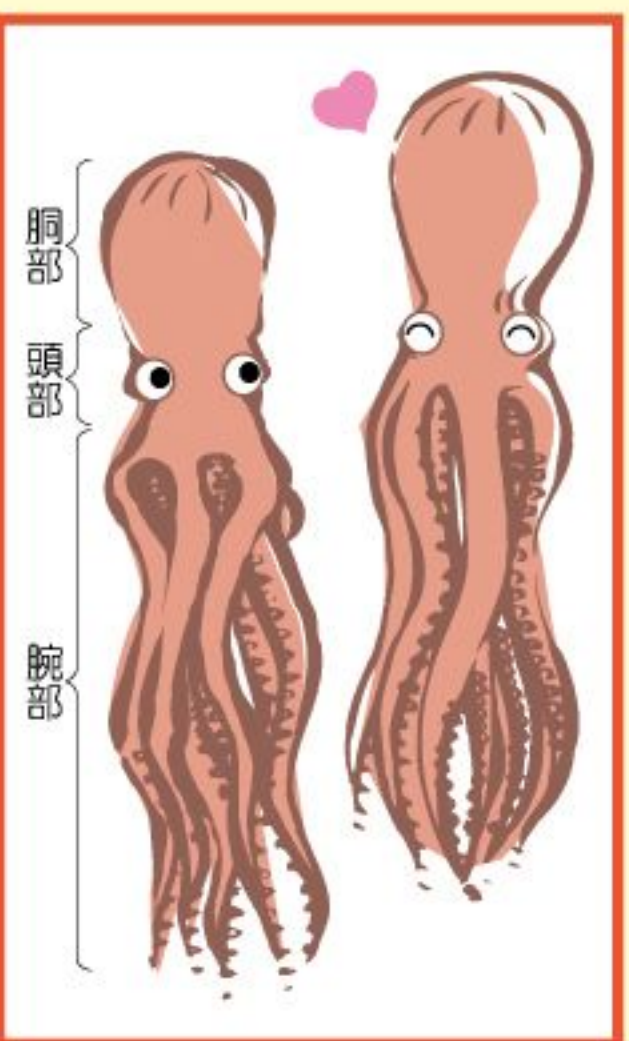
※釧路水産試験場調査結果 (調査結果には個体差があります)

タコ

体長 「タコ類では世界最大でふつう全長3mになり、北米では5mの記録もあります。」とあります。なんと!人の倍近い大きさもあるんですね。

年齢 「年齢を示す形質がタコ類には見当たらず、年齢を知る方法は今のところない。」とあります。それでは、年間にどれくらい体重が増えるのだろう?と成長を調べた結果を見ますと、「ふ化後2~3年の間に体重2kg程度となり、3歳で14kg、4歳で30kg以上になる。」とあります。なんと!3歳から4歳の1年間で2倍の体重になるんですね。

寿命 「雄で4年半、雌で5年程度とされるが成長の個体差は大きく、成熟年齢、寿命には、1~2年の幅があるらしい。」とあります。個体差があるので、広い海の中には、まだ見たこともないビックリ!ダコがいるかもしれませんね。



えさ 「貝類、甲殻類を特に好み、魚類、イカ類、ナマコ、ヒトデ、ホヤなども捕食する。」とあります。いろいろな魚介類を食べるんですね。

漁業 北海道のタコ漁業は、明治時代には行われており、当時は、やす突きなど簡易な方法で漁獲されていましたが、その後、タコの習性を利用した様々な漁法や漁具が考案されるなど、歴史のある漁業です。留萌管内では〈いさり樽流し〉〈いさり〉〈空釣りはえなわ〉〈箱〉などが行われています。

旬 タコは1年中捕れますが、最も多く獲れる時期は、ずばり夏(5月~7月)!ぜひ留萌に食べに来てください。

※「新 北のさかなたち」ミズダコの形態、生態、漁業から引用

ミズダコのマメ知識

○タコの体って不思議だけど、普段食べているのは?
普段食べている部位の中で、頭と思っているのは、実は胴で、足と思っているのは、実は腕なんです。

○タコは世界中で食べられているのかな?
日本では、昔から食べられているので、世界中でもどこでも食べているかと言えば、メキシコやイタリア、ギリシア、スペインなど一部の国だけで、タコを食べる習慣は、意外と少ないようです。

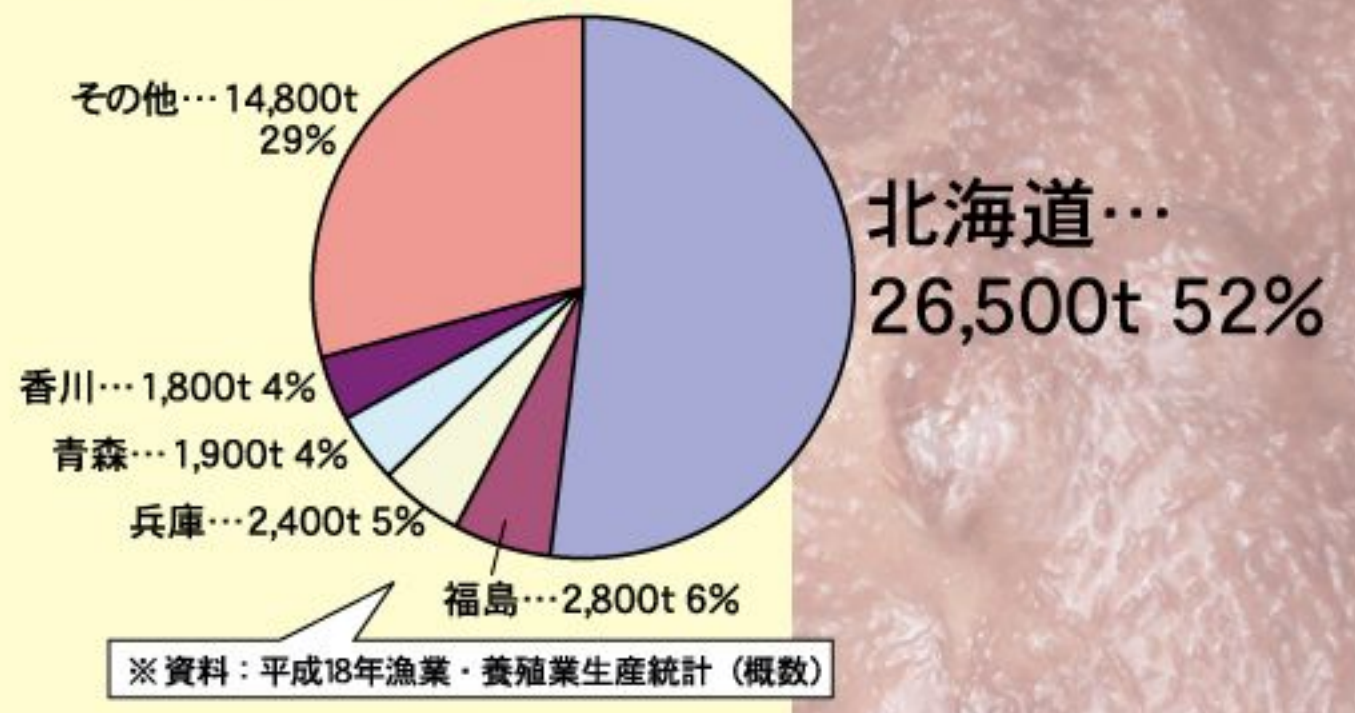
世界の中でも日本人は大のタコ好きで、世界のタコの総漁獲量の約3分の2も消費していると言われ、日本は、タコ王国と言えます。

○日本で食べているタコの種類は?
日本近海には50~60種ものタコが生息していると言われており、よく知られているのが、ミズダコ、マダコ、イイダコです。北海道(特に日本海)では、ミズダコが一般的ですが、本州以南ではマダコが一般的のようで、本州の方はミズダコの大きさを見てびっくりするようです。
ミズダコとマダコは正式には種類は違うようですが、地方によっては、ミズダコの雄をシオダコ、雌をマダコと呼ぶこともあるので、確認が必要です。

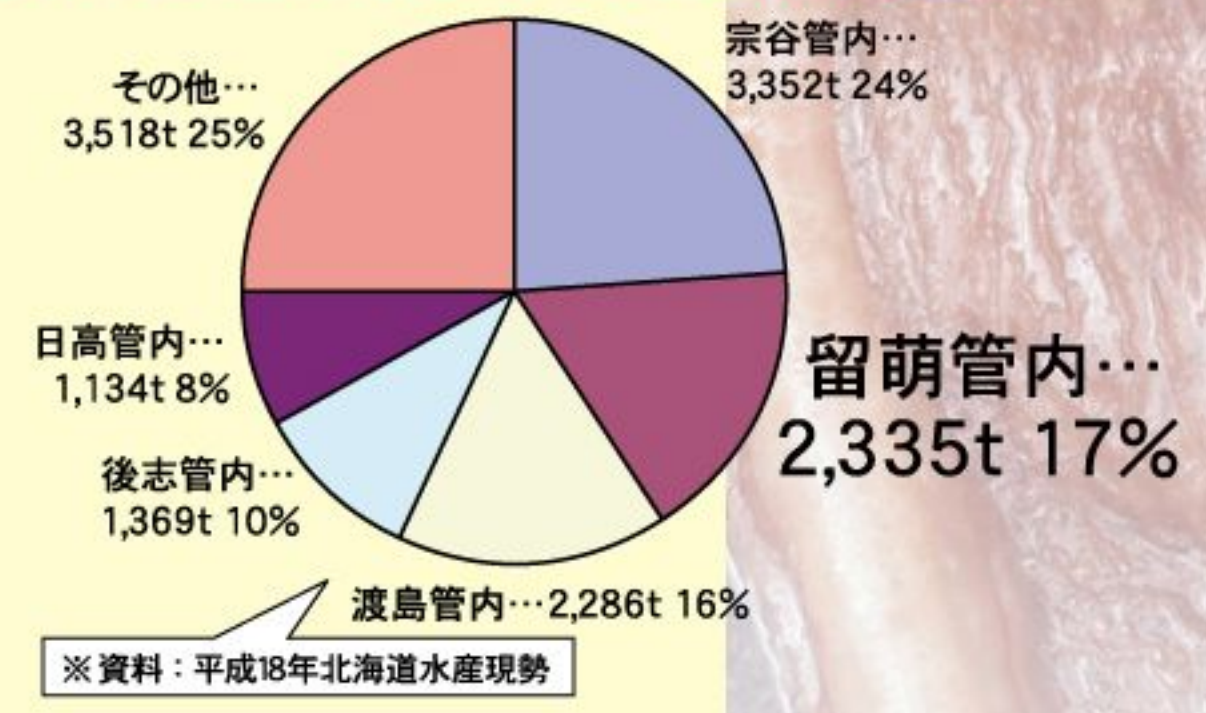
漁獲量

タコ類の北海道の水揚げは2万6千5百トンで全国の水揚げの50%以上を占めています。そのうち留萌管内が2千6百トンです。(うちミズダコの北海道の水揚げは1万4千トン、そのうち留萌管内は、2千3百トンで全道2位の水揚げです。)

日本のタコの漁獲量



北海道各地のミズダコ漁獲量



資源保護

ミズダコの成長は良いことから、各地域の漁業者さんは、2~3kgの小さいタコを漁獲対象外として、海中へ戻すこととしており、自ら資源管理に努めています。

