


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

タコ
調理時間：約10分

簡単☆タコ足さっぱりサラダ♪



ここが 

お酢の酸味とタコの食感がマッチして食べやすい☆

材 料（2人前）

タコ足（蒸ダコ、煮ダコ）	1本～	お酢★	大さじ1
キュウリ	1本	オリーブオイル★	大さじ2
タマネギ	1／2個	塩★	少々
プチトマト	適量	黒こしょう★	少々

1. ★印の材料を混ぜ合わせ「ドレッシング」を作ります。

2. タコ足をスライスします。
今回は、日立市久慈浜産の「水だこ（ヤナギダコ）」の
茹でタコを使用しました♪



3. 小口切りにしたキュウリとスライスしたタマネギを塩もみにします。



4. 1～3を混ぜ合わせます。



5. 最後にカットしたプチトマトを盛り合わせればできあがりです☆



【ひとくちメモ】

マダコ（真だこ）

真のたこと書く、最も代表的なタコ。茨城県では冬に行われる鹿島灘のタコ壺魚が有名で、地ダコは地元でも珍重されます。

逃げ出さないよう1尾ずつタマネギネットに入れて競りにかけられ、活きたまま出荷されます。



ヤナギダコ（水だこ）

底びき網漁法で獲られる大型のタコ。茹でても柔らかく食べやすい。日立市ではミズダコとともに「さくらだこ」としてブランド化に取り組んでいます。

ヤナギダコは、ヤナギムシガレイと同じ水深100m海域に生息することから、ヤナギの冠が付いたと言われています。



ミズダコ（さくらだこ）

茨城県では主に底びき網漁法で獲られる世界最大級の大型のタコ!! 美しいさくら色をしていることから、日立市などでは「さくらだこ」と呼ばれています。

同市のキャラクター「たこピン」のモデル。



たこピン

