

イイダコ

You are what you eat.

魚介類/いか・たこ類/(たこ類)/いいたこ/生 100gあたりの成分

エネルギー	64kcal	体や体の組織を動かす
水分	83.2g	
タンパク質	14.6g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.8g	エネルギー源
炭水化物	0.1g	エネルギー源
灰分	1.3g	高熱で灰化し有機物、水分を除いた残留物 ミネラルの総量
ナトリウム	250mg	体内の水分バランスを維持し、筋肉の収縮などにも関わるミネラル
カリウム	200mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
マグネシウム	43mg	骨の弾性維持、細胞核の形態維持に関わる
カルシウム	20mg	骨や歯を丈夫にする
リン	190mg	骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝にも深く関わる
鉄	2.2mg	酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成成分
亜鉛	3.1mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
ナイアシン	3.2mg	酸化還元酵素の補酵素の構成成分、体の中で最も多く存在するビタミン

出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）



■ マダコの半分以下の小型サイズ 秋から春にかけて旬を迎える

イイダコは、日本で最も一般的なマダコの一種です。日本を含む東アジアの沿岸部で主に見られ、特に日本では秋から春にかけて多く水揚げされます。全長10〜15cm程度でマダコよりもはるかに小さいのが特徴。イイダコは浅瀬や砂地の近くに生息し、浅い海底の穴に隠れていることが多い一方で、マダコはより深い場所や岩場にも生息し、その生息域は広範です。

イイダコは非常に活発で、特に小さな生き物を捕まえて食べる捕食者として知られています。エビや小魚を餌としており、素早い動きで獲物を捕らえます。

■ 米粒に似た大きな卵がもたらす プチプチとした食感が人気！

イイダコは古くから日本の食文化に根付いています。特に江戸時代から漁師たちによって好まれてきました。1月から4月にかけて、米粒に似た大きさの卵を持つことから「飯蛸（イイダコ）」と呼ばれるようになり、子持ちイイダコはその卵がもたらすプチプチとした食感と独特の甘みが人気です。

調理法として代表的なものには煮付け、酢の物、焼き物などがあります。煮付けにすると柔らかい身と卵の食感が引き立ち、酒の肴としても好まれます。その小ささゆえに調理がしやすく、特に下処理がシンプルなものも魅力です。ゆでて軽く味付けした後、サラダや酢の物に混ぜて食べると、その歯ごたえと淡泊な風味が楽しめます。また、イイダコはタコ焼きの材料としても使用されることがありますが、マダコに比べると小ぶりなため、見た目や風味に個性を加えます。

食文化の多様性の中で、イイダコはその小型ながらもしっかりと存在感を放ち、季節の食材として多くの人々に親しまれています。

豆知識

イイダコのメスは、産卵時に一度に1000個以上の卵を産みます。卵はぶどうの房のように連なり、親タコがそれを守りながら孵化までの間じっとして過ごします。