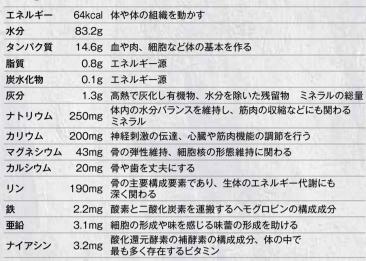
# 人は食べたものでできている

### イイダコ 冬の食卓に彩りを 1月の食材

You are what you eat.

### 魚介類/(いか・たこ類)/(たこ類)/いいだこ/生 100gあたりの成分





出典:日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

# 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!

ます。

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

## 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。

してお マダコはより深い場所や岩場にも生息 浅瀬や砂地の近くに生息し、 はるかに小さいのが特徴。 て知られ な生き物を捕まえて食べる捕食者とし コの 穴に隠れていることが多い イイ 沿岸部で主に見られ、 から春にかけて多く水揚げされ イイダコは、 その生態域は広範です。 全長10 ŋ ダコは非常に活発で、 種です。 ています。 素早い動きで獲物を捕らえ ~15m程度でマダコよりも 日本で最も一般的な 日本を含む東アジ エビや小魚を餌と 特に日本では イイダ 特に 浅い 方で、 小かさ 海底 コは ま

感を放ち、 その小型ながらもしっかりとした存在 人々に親しまれています。 食文化の多様性の中 季節の食材として多く で、 イイダ コ

が引き立ち、 煮付けにすると柔らかい身と卵の食感 理法とし 酢 0) 物 て代表的なもの 焼き物などがあります。 には 煮付

秋から春にかけて旬を迎える

ダコの半分以下の

小型サイズ