



ちよつと勉強室

No.79

今回のテーマは タコ



(1) 基礎知識

タコは、日本人が好む魚介類の一つで、輸入量も多く世界の水揚げ量の半分以上を占めています。国内各地の貝塚からタコツボが出土していることから、古代から親しまれてきました。また、「たこ屋に肺病なし」、「土用のたこは親にも食わずな」など、タコにちなんだ諺もあるほどです。

欧米では「デビルフィッシュ」と呼ばれ、イタリア・ギリシャ・スペインなどの地中海沿岸地方以外では、ほとんど食用にされません。

世界中に約250種が分布し、日本近海には約60種近くが生息しているといわれますが、食用としては、僅か数種しかありません。タコはイカと同じく頭足類に属する軟体動物で、八腕亜綱の海産、水産重要種は全部タコ科です。

生きているタコは灰色で斑点がありますが、茹でるとタンパク質が変性し、オンモクロームという色素が見えやすくなり、赤くなります。茹でる時に番茶の煮出し汁を用いると良いといわれますが、これは、番茶に含まれるタンニンが色素と強く結合し、色を安定させるためです。

タコもイカと同じように墨を吐きますが、イカは相手に吹きかけて逃げるように使うのに対して、タコは煙幕を張るように墨が広がり、その隙に逃げます。タコ墨は、後唾腺にエビ・カニ・貝を麻痺させるペプチド蛋白が含まれているので、安全のため、食べない方が良いでしょう。

(2) 種類

マダコ：マダコ科。一般にタコといえば、マダコのことをいいます。東北地方から四国、九州に至る各地の浅瀬の岩礁に棲み、暖海性で体長は60cm程度。大部分は、塩茹でした「ゆでタコ」で出回ります。タコの中で最も味がよく、寿司種に使用されることが多いです。



アフリカタコ：マダコに似ており、日本で消費される「マダコ」の殆どは、この輸入品です。漁獲後船内ですぐに凍結されるため、組織が自然に軟らかくなるという利点があります。国産のマダコは全体の色が黒っぽいあずき色で吸盤も同じような色なのに対し、アフリカタコは、吸盤の色がピンク色か薄いあずき色をしていることで見分けられます。

ミスダコ：北海道が主産地で、体長が2~3mにもなる大型の寒海性のタコ。別名オオダコとも呼ばれます。味は大味で、マダコに比べると劣り、特に雌は雌よりも水っぽいです。殆どが酢だこに加工され、食紅で鮮やかに染められて流通しています。

イイダコ：マダコ科。タコのうちでは小型で、体長30cm。普通は10cm前後のものが出回っています。日本から中国の浅海に産します。産卵期は冬から春で、胴に飯粒そっくりの卵がびっしり詰まっているのが名前の由来となっています。

(3) 栄養価

タコとイカは味だけをみると似ていますが、味の濃さを示すアミノ酸総量を比べると、イカの方が多く含まれ、旨味が多いといえます。しかしながら、弾力を測ってみるとタコの方に倍以上の弾力があり、独特の歯応えがあることがわかります。これは、イカはポンプのようにして海中を泳ぐのに対し、タコは殆ど泳がずに8本の足で海底を這い、強い力で獲物を捕まえるので、足の筋繊維が縦横に通い非常に発達しているためです。

タコの栄養価は、五訂食品成分表からは特徴的なものは見つけにくいですが、タウリンが豊富なことで知られています。するめに白い粉が付着しますが、あの粉がタウリンです。タウリンはアミノ酸の一種(含硫アミノ酸)で、別名2-アミノエタンスルホン酸といえます。魚介類に多く、肉類にはごく少量しか含まれていません。血圧やコレステロールの低下、心臓機能の強化、肝臓の解毒作用の強化、インスリンの分泌を促進等、各種の作用があることが知られています。ヒトの身体では、心筋・筋肉・肝臓・脾臓・脳・肺・骨髄等に多く存在しますが、必要量の5%しか体内合成できないので、食物から補う必要があります。