



## マダコ〔真蛸〕

季節：夏

特徴：世界中で最もタコを好むのは日本人ではないでしょうか。  
歯ごたえがありますが消化は良く、比較的タンパク質を含んでいます。加熱すると堅くなりやすいので、豆類と煮たり、大根の卸汁を加えて煮ると柔らかく煮ることが出来ます。

調理方法：刺身・天ぷら・たこ飯・たこ焼き・お好み焼き など