

# とっとりふるさと探検

毎月19日は  
食育の日  
令和5年7月19日号

鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を活用した献立を提供しています。7月は、鳥取港で水揚げされた「ミスダコ」を紹介します。

## ミスダコ

**たこの栄養素は？**  
たこには、『**タウリン**』という成分が含まれています。タウリンには、疲労回復効果や、**血圧**や**コレステロール**を下げて病気を予防する効果があります。



### ★たこは何種類ある？

食用のたこは5種類ほどです。そのうち、鳥取港で水揚げされるたこは「ミスダコ」です。

### ★ミスダコの重さは？

2kgぐらいの小さいものから、20~30kgぐらいの大きいものまでさまざまです。

5kgです。



## 加工の様子を見てみよう！



すべて手作業で切っているよ！



①新鮮なうちにさばいて冷凍しておいたミスダコを、切りやすい固さに解凍します。



②さまざまな厚さのミスダコを、大きさをそろえて切ります。



③切ったミスダコを並べてすばやく凍らせ、袋詰めします。



水産物加工業者のみなさん

「ミスダコ」は水分が多くて身がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。お刺身で食べるのがおすすめですが、スープやちゃんぽんめんに入れても、たこのだしが出ておいしいです。たこ独特の食感も楽しみながら食べてください。

### たこを使った給食メニュー



たこ団子のすまし汁      たこのおかか和え