

タコ飯

材 料 (4人分)

- タコ ……………200g
- 米 ……………3カップ
- 人参 ……………50g
- ゴボウ ……………50g
- 油あげ ……………2/3枚
- 昆布……………5cm角
- 濃口醤油、酒 ……各15cc
- 薄口醤油 ……………23cc
- 海苔、蜜柑の皮 …各適宣

作 り 方

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げておく。
- ② 下処理したタコは適当な大きさに切る。
- ③ 人参、油あげは千切りに、ゴボウは笹がきにする。
- ④ 炊飯器に①、昆布、②、③を順番に入れ、酒、濃口醤油、薄口醤油を入れ、目盛りまで水を入れ炊き上げる。
- ⑤ 炊きあがったら、お好みで海苔、蜜柑の皮の千切りをのせる。

プロが教える魚情報！

【由来】「多股(たこ)」から名付けられたという説や「手海鼠(てこ)」から転訛したという説などがあるとされています。また、タコは漢字で「蛸」と一文字で表されていますが、昔は「海蛸子」と表されていたそうです。

【目利きのポイント】 生きているものは、吸盤に触れると吸い付くものや体色が変わるものが良く、茹でたものは、茹で上がった色が鮮やかで弾力があり、皮が張っているものを選びましょう。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会