

タコめし



日間賀島の名物として知られるマダコですが、伊勢湾・三河湾・渥美外海と漁場は広く、ゆでダコ、生ダコ、タコめし用の干物なども販売されています。一番手に入りやすいゆでダコを使ってタコめしを作ってみましょう。

 所要時間 40分

 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ゆでタコ	足1本（100g）
米	1合
塩	大さじ1
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
ショウガ	1/2片
昆布	10cm角1/2枚
刻みネギ	適量

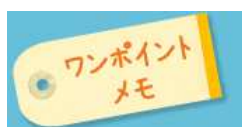
下ごしらえ・準備

米は洗ってザルに上げておきます。昆布はぬれ布巾で汚れを拭き取ります。

作り方

- 1** ゆでタコの足は小さめのひとくち大に切ります。ショウガは皮をむいて細切りにし水に放しておきます。
- 2** 炊飯器に米、調味料と普通の水加減でひと混ぜしたら、タコ、ショウガを散らし、昆布をのせて炊きます。
- 3** 炊き上がったら昆布を取り出し、軽く混ぜます。
- 4** 茶碗によそったら刻みネギを散らします。

生タコが手に入ったら、更に絶品のタコめしが作れます。生タコはたっぷりの塩（ひとつかみ）と一緒に15分ほどもんでから、よく洗ってぬめりを落としてください。あとはゆでタコ同様に炊飯器に入れて炊きます。



タコは脂質・糖質が少なく低カロリーでありながら各種ミネラルなどの栄養素がたっぷり。そのうえ消化に時間がかかるのでダイエットにも最適！でも、胃の弱い人は食べ過ぎに注意しましょう。タコなどの軟体動物に豊富なタウリンは、アルツハイマー病の予防に効果がある可能性が認められるなど、近年注目を集めています。