

真だこ  
で作る!!

# 五目タコめし

〈真だこの炊き込みごはん〉



食生活の洋風化で、あまり噛まなくて済む料理が多くなりましたが、私たちの周りには美味しくて噛みごたえのある食材がいっぱい。「たこめし」も海の幸に恵まれた長崎ならではの、磯の香たっぷりの郷土料理のひとつです。

食材  
メモ

## 真だこ

近海で捕れる真だこ（地だこ）は店頭で手軽に買え、食卓に最もなじみのある魚介類。たこそのものが「しっかり噛んで美味しく食べる料理」にぴったりの食材です。炊き込む具材は小さく切り過ぎないようにするのがコツで、仕上げの盛り付けには、青じそを散らして彩りを添えます。



### 【材料（4人分）】

- うるち米 260g (1.6カップ)
- もち米 60g (0.4カップ)
- 水 2カップ
- ゆてたこ 150g
- 干しいたけ 3枚
- 人参 40g
- ごぼう 40g
- 青じそ 2枚

#### A（調味料）

- 出し昆布 10cm
- 酒 大さじ1
- うす口醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1

### 1人あたりの栄養価

- エネルギー 356kcal
- たんぱく質 14.2g
- 脂質 1.1g
- カルシウム 21mg
- 食物繊維 2.1g
- 塩分 1.6g

### 【作り方】

- ①うるち米、もち米は合わせて洗い、30分程、分量の水につけておきます。
- ②ゆてたこは、1.5cm角に切ります。
- ③干しいたけは戻して角切りにします。人参は、いちよう切りにします。ごぼうは、ささがきにし、水にさっとおしておきます。
- ④米に③とAの調味料を加えて、普通に炊きます。沸騰しはじめたら、たこを加え炊き上げます。
- ⑤器に盛り、青じそのせん切りを上にとちらします。

