

☆たこ飯

材 料 (4人分) ○ 作り方

米	280g
たこ	150g
生姜	1かけ
白だし	大さじ1.1/2
酒	大さじ1.1/2



- ① 米は洗ってザルに上げ、水気を切る。米の一割増しの水加減をする。
- ② 酒と白だしを入れてサッと混ぜる。
- ③ たこはかなり縮むので気もち大きめにぶつ切りにする、生姜は千切りにして、のせて炊く。(混ぜない)

生たこのゆで方

- ・たこを塩もみして、ぬめりを取る。一回では取れないので、塩もみして水で流して、また塩もみして、を3回する。ぬめりが取れてキュツという感じになってたこを洗って沸騰した鍋の中に足から入れてゆでる。ゆでた、たこをざるで冷やして、頭をひっくり返して中を取り除きます。