



たこめし



エネルギー390kcal 脂質3.5g 塩分1.0g

★材料（4人分）★

- 米・・・・・・・・・・3合
- 水・・・・・・・・・・3カップ(540cc)
- たこ・・・・・・・・・・130g
- 油揚げ・・・・・・・・15g
- にんじん・・・・・・・・50g
- えだまめむき身・・・・25g
- うすくちしょうゆ・・大さじ1(18g)
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1・1/2(7.5g)
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1(6g)

★作り方★

- ①米を洗い、分量の水に浸しておく。
- ②油揚げは短冊に切り、油抜きをする。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④①にたこ・油揚げ・にんじん・えだまめ・調味料を入れて炊く。



★ た こ ★



夏のおいしいたこを使った「たこめし」は、昭和12年頃、松山で考えられたものです。

たこの8本の足は、実はたこの腕です。この8本の腕を自由自在に動かして手当たり次第なんでも食べてしまいます。たこは、外国では「デビルフィッシュ」（悪魔の魚）と呼ばれ、ほとんど食べられていません。しかし、日本では大昔の土の中から「たこつぼ」が見つかることから、古くから食べられていたようです。

旬：7月～9月

★献立例★



たこめし・とうふのかき揚げ
ごまあえ・すまし汁・牛乳



栄養士からのコメント

たこに含まれているタウリンは、肝臓の働きを高め、疲労回復や血圧を下げる効果があると注目されています。