



たこ飯

材料 (4人分)

生タコ	250g	米	3合
油揚げ	1枚	みりん	60ml
薄口しょうゆ	60ml		

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	569kcal	タンパク質	21.4g
脂肪	7.2g		



作り方



- ① 生タコの頭(胴体)をひっくり返して内臓などを取り、片栗粉をまぶし吸盤の中の汚れやぬめりを取る。
- ② ①を流水でよく洗い、適当な大きさに切る。
- ③ 炊飯器にといで水を切った米、みりん、しょうゆを入れ、炊飯器の目盛り(3合)まで水を入れる。
- ④ 切ったタコと油揚げを入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら飯切(寿司桶)や大きいボウルに出し、さっくりと混ぜて水分を飛ばして出来上がり。

栄養士チェック

タコのタンパク質は良質で、脂質や糖質が少なく低カロリーなため、ダイエットや糖尿病予防に適した食材です。血液中のコレステロール値を下げるタウリンが豊富なため、血圧を正常に保ち、心臓や肝機能を強化する働きがあります。

また、ビタミンEや亜鉛を含んでいるため、動脈硬化の予防や改善にも効果的です。



愛ちゃんの店

レシピ紹介者

壬生川漁協女性部の有志で、ほかの店にない滑らかなすり身のじゃこ天などを作っています。

たこ飯は、生タコを使うことで味が出て、ご飯がピンク色に仕上がります。生タコが手に入る西条ならではの逸品ですね。

「タコの八ちゃん」として親しみのあるタコですが、イラストなどで鉢巻きをしている頭のような部分は胴体で、中に内臓やえらなどがあり、8本の足とさされている部分は腕で、吸盤が2列に並んでいます。瀬戸内海では、主にマダコやテナガダコ、冬になると、卵がぎっしり詰まったイダコが収穫されます。マダコは初夏が最もおいしい時期です。関西では「麦わら蛸に祭鱧」といわれ、麦が色づく初夏のタコと夏祭りの時期のハモは人気があり、昔は半夏生(7月2日頃)までに田植えを終え、稲がしっかりと地につくようにとの願いから、吸盤でしっかりと地につくタコをこの時期に食べるようになったといわれています。

タコは水分を多く含むので、煮物にするときは、酒、しょうゆ、砂糖でゆっくり煮ると柔らかくなります。



食育ワンポイントチェック

しっかりかんで、味わおう!

タコはミネラル成分が豊富で、夏バテ防止にも役立つ食材です。しっかりとかんで食べることで、栄養とうま味がどんどん出てきます。

よくかむことで顎の筋肉が鍛えられ、脳の働きも活発になります。いつまでも元気で、おいしく食事ができるように、かむ力を育てることは、高齢者の方だけでなく、お子さまにとっても大切です。

煮物や刺身、たこ焼きなど、様々な形で楽しんでみてはいかがでしょうか。