



岡山の魚を
食べよう!



冷めても美味しい郷土料理

岡山県漁連伝統
の出汁で作る!

詳しくはこちら
タコめし



小麦(しょうゆ由来)



食材中の
8大アレルゲン

okayama ebooks

材料(3-4人分) & 作り方

50分
程度

調理時間



火不使用



タコの足

- マダコ(ゆでたもの) 足1本(目安:150g程度)
- 山菜(水煮) …… 90g
- 米 …… 2合
- 水 …… 適量
- 炊き出汁
- 淡口しょうゆ …… 大さじ1
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- うま味調味料 …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1

下準備/

米は洗って水気をしっかり切る。山菜の水煮は水気を切っておく。



タコの足を小さくぶつ切り、またはそぎ切りする。



炊飯釜に洗った米とよく混ぜた炊き出汁を入れる。



炊飯釜の2合の目盛りまで水を入れる。



タコと山菜を入れ、具を均等にならして炊飯する。



炊きあがったらご飯を底からすくい、具が均等になるように混ぜ合わせる。



器によそい、最後にタコをいくつか上にのせる。

POINT

タコは炊くと縮むので、大きめに切りましょう!
上にのせるタコは、そぎ切りが見栄えが良いです。

