



地域に根ざす 郷土料理

～御所浦町の伝統料理「たこめし」～

御所浦町の伝統料理である「たこめし」。生のタコを使うのが特徴で、タコの色素が溶け出して赤飯のように見えることから、お祝いのときにも出されています。タコのだしとうまみが、十分に楽しめる味わい深い一品です。
皆さん、ぜひお試しください。



★ 材料（約4人分）

米 …………… 2合
生ダコ …………… 100g
（足の部分を2本くらい）
大根 …………… 100g
酒 …………… 大さじ1
薄口しょうゆ …………… 大さじ1
水 …………… 2カップ

★ 作り方

1. 米は洗っておく。
2. 生ダコは塩もみして、内臓などを取り出す。
足先の細い部分は少し切り捨て、細かく切る。
3. 大根の皮をむいて、1cmくらいの輪切りにする。
4. ①と②、酒、薄口しょうゆに水2カップを入れて混ぜる。
5. ③を米の上に並べて炊く。炊き上がったら、大根を取り除く。

提供：市食生活改善推進員協議会

