

たこめし



材料（4人分）

米	2合	酒	小さじ1
だし昆布	1枚	濃口しょうゆ	小さじ2
たこ（ゆで）	80g	みりん	小さじ1
青ねぎ	25g	砂糖	小さじ1/3
しょうが	少々	塩	少々

作り方

- ① 米を洗い、吸水させる。
- ② たこは一口大に切り、青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に、①の米とAの調味料を入れ、線まで水を入れる。②のたこ、しょうが、だし昆布を加えて炊く。
- ④ 炊けたら昆布を取り出し、青ねぎを加えてかき混ぜる。

はんげしょう
半夏生は田植えの目安にもされており、植えた苗がたこの足のようにしっかりと田に根付き、豊作になるようにと願いを込めて、たこが食べられています。給食では、たこをさっと調味料で煮てから、しょうゆごはんの後混ぜることで、たこが硬くなるのを防いでいます。煮汁は米と一緒に加えて炊き込むことで、たこのうまみを味わうことができます。