

# 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はっきりと田に根付き、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、しょうゆごはんに後混ぜすることで、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。