

# 広告

【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/iv/> 【Eメール】[nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp](mailto:nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp) 【印刷・製本】株式会社アノード

## いしかりシミン

### いしかりタコ茶漬け

今回ご紹介するのは、石狩青年会議所と藤女子大学が共同開発したお茶漬けのレシピです。老若男女を問わず、誰にでもおいしく味わってほしいという「思いやり」をテーマに、石狩の代表的な味覚であるサケやタコを使うたちよつとぜいたくな一品。石狩産の新米でぜひお召し上がりください！



#### 作り方

- ① Aを鍋に入れて、軽く煮立つたらタコを入れてからめる
  - ※タコは調味料と合わせる前に、重曹やサイターを入れたお湯でゆでると軟らかくなります
  - ② サケを焼いてほぐしておく
  - ③ 鍋にBを入れて火にかけ、②と小口ネギを入れてからめる
  - ④ 鍋に水と昆布を入れて弱火にかけ、気泡が出てきたら昆布を取り出し、かつお節を入れて、沸騰したら火を止める
  - ⑤ ④のかつお節が下に沈んだら、こし塩としょうゆで味を整える
  - ⑥ お椀にご飯を盛り、野菜を全体にのせた後、中央に①をのせ、周りに③を散らす。さらに薄く切ったタコのルイベをのせ、上からゴマをかける
  - ⑦ アツアツの⑤をかけて完成
- ※味が薄い場合は、しょうゆや塩で調整してください

#### 材料 (2人分)

●タコ……………50g	●小口ネギ……………5g
「しょうゆ」小さじ1/2	●昆布……………適量
砂糖……………少々	●かつお節……………適量
A酒……………少々	●水……………250ml
みりん……………小さじ1/2	●塩……………ひとつまみ
水……………小さじ1/2	●しょうゆ……………適量
●サケ(生)……………70g	●水菜……………適量
「みそ」……………小さじ1/2	●タコのルイベ……………適量
「酒」……………大さじ1	●ゴマ……………適量

【レシピ協力】藤女子大学 食物栄養学科