

→ たこめし



材料(4人分)

ごぼう	40g
にんじん	40g
こんにゃく	40g
たけのこ水煮	40g
たこ	100g
油揚げ	8g
しょうが甘酢漬け	2g
アルファ化米	200g
アルファ化もち米	40g

調味料

油	適量(大さじ1弱)
水	360ml(大さじ1/2)
和風だしの素	少々(小さじ1強)
酒	8g
中双	6g
塩	少々
しょうゆ	16g

→ 作り方

1. ごぼう・にんじんはささがきにし、ごぼうは水にさらしておく。
2. こんにゃく・たけのこは短冊切りにし、それぞれ下茹でする。
3. たこは小さめのぶつ切りにする。
4. 油揚げは油抜きをし、薄切りにする。
5. しょうが甘酢漬けは汁を切り、大きければ干切りにする。
6. 鍋に油をひき、ごぼう・たけのこ・にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
7. (6)に水360mlと和風だしの素・酒・中双・塩を入れて煮込み、たこと油揚げを入れ、しょうゆを加えてさらに煮る。
8. 野菜が少し柔らかくなったら、アルファ化米・アルファ化もち米・しょうが甘酢漬けを入れて混ぜ、蓋をして中火で8~10分間炊く。(火加減により水分量が変わるので、水分が多く残れば火を強めて水分を飛ばし、水分がなくなりまだ米が硬ければ、酒を振って調整する。)
9. 炊き上がったら火を止めて、軽く混ぜ10分くらい蒸らす。

* コツ・ポイント *

*調理場で作る時は、米を炊いてご飯にしたものを乾燥させたアルファ化米というものを使用しています。ご家庭で作るときは、米2合を洗い、炊飯器に洗った米と水(2合分の目盛まで)を入れて30分以上浸します。材料の下準備(①~⑤)をした後、①~⑤の具材と調味料を入れて炊き、出来上がったら混ぜて蒸らします。

*調理場では中双を使用していますが、なければ上白糖5g(大さじ1/2)で代用できます。