

お料理 クリップ

酸味でサツパリ！初夏の涼やか味

梅タコご飯

タコの旨味と爽やかな梅の風味が、お口いっぱいにお箸が進んで困ります。



■材料 (4~6人分)

米……………300g (2合分)
昆布……………5g 角1枚
ゆでタコ……………200g
枝豆(サヤ付き)…150g
塩……………少々
梅干し……………2個
大葉……………4枚→千切りに
酒……………大さじ1
A 塩……………小さじ1/2

■作り方

- 1 米は洗って水加減し、昆布を加えて30分ほど浸水させる。
- 2 タコは熱湯にサッとくぐらせて冷水に取った後(写真)、薄切りにする。枝豆は塩を加えた熱湯でゆで、実を取り出して薄皮をむく。
- 3 1の昆布を取り出してAを加え、タコ、ちぎった梅干しをのせて炊く。炊き上がれば枝豆を混ぜて器に盛り、大葉をのせる。



表面の雑菌が気になる時は、ひと手間かけたい

■「具を混ぜないでのせて炊く」のが炊き込みご飯の基本。梅干しの塩分によって塩を加減して。

