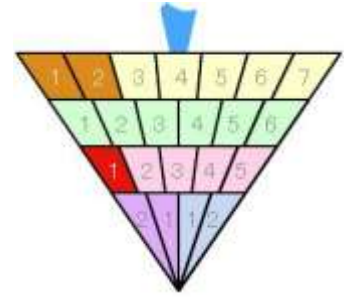


尾道市



食事バランスガイドでは



たこめし

【材料 (4 人分)】

生タコ	…200g	米	…2.5 カップ
酒	…大さじ 1	だし汁	…2 カップ弱
調味料	}	しょう油	…大さじ 1.5
		酒	…大さじ 2
		しょうが	…1 かけ
		塩	…少々

【作り方】

- ① 生タコをボウルに入れ、塩でしっかりとむ。ぬめりが取れるまで繰り返し、水洗いする。
- ② たこを 1 cm 位に細かく切り、酒をふっておく。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ 米を洗い、だし汁、しょう油、酒、しょうが、塩を混ぜたものに、30 分浸しておく。
- ⑤ 炊飯器に④と②のたこを入れ、炊飯する。

《特産品》

芸予諸島は全国的に知られるタコの産地ですが、中でも生口島周辺で捕れるマダコは、急流にもまれて身が引き締まり、格別の美味しさと評判です。

また、田植え祭りに、「たこの足のよう稲株が良く張るように」と豊作を祈って食べる習慣があったそうです。

栄養成分 (1 人分)

エネルギー367kcal, たんぱく質 14.1g, 脂質 1.1g, 炭水化物 69.0g, 塩分 1.3g