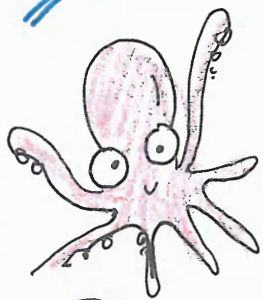


思ったより 簡単にできた!!



タコ飯



材

・生タコ ・米 ・白だし ・粗塩
(内臓出し終えたもの)

作

① 生タコをボウルに入れ、粗塩を多めにふり揉んで、足を洗い、ぬめりが沢山出るまでやる。ぬめりが出たら流水で洗い流す。



触れない方はビニール手袋装着でOK!!

② タコの表面のぬめりが無くなるまで①をくり返し行う。

③ タコの足先を切り落とし捨てる。タコをひと口大に少し大きめのブツ切りにする。(炊くと縮むため)



④ 研いだ米を炊飯器へ入れ、水と白だしで味を調整しながら通常の水加減にする。米の上にタコを乗せてスイッチオン!



⑤ 炊きあがったらよく混ぜてできあがり!



※タコを入れてから混ぜない事!

★タコのゆで方など「お魚センターうみがめ Facebook」にて画像など公開中!!