

◎蛸飯（醤油味）

【材料】（4～5人分）

米 2合
茹蛸 250～300
人参 小1／2本
しめじ 1／2パック
昆布と鰹節の混合だし 325ml
白醤油 大1・1／2
塩 小1／6
酒 大1
味醂 大1
生姜（せん切り） 1／2かけ
あさつき適量

【作り方】

- 1・米は洗って水につけておく（30分）。
- 2・茹で蛸は洗い小さめのぶつ切り、または薄切りにする。
- 3・人参としめじの前処理をする。【参考】1行目。
- 4・炊飯器に米（水を切って）と調味料を入れ、2合分の水分量となるように混合だしを加え、上に茹蛸、人参、しめじ、生姜をのせて炊く。（蛸を入れてから混ぜない。）
- 5・炊き上がったら軽く混ぜ合わせ、器に盛り薬味を添える。

- 【参考】
- *人参は皮をむいてイチョウ切り、しめじは石づきを切り取り、ばらしておく。
 - *茹蛸は炊き込むと一回り小さくなることを考慮して切ること。
 - *混合だしは、2合分の水に昆布を浸け（30分）、弱火で加熱し沸騰直前に取り出し、続いて鰹節を加え、再び沸騰直前に布巾で漉す。
 - *昆布と鰹節の混合出しを使わず、どちらか一方を使う場合は昆布を使う。
 - *昆布を刻んで米と一緒に炊き込む方法もある。

