



愛媛・松山では駅弁でも人気の郷土料理の定番。
生のタコを使えば赤飯のようなきれいな色に仕上がります。
まさに「シンプルイズベスト」を実感するおいしさを、
ぜひ土鍋で風情も楽しんでください。

タコめし

タコ

材料（4人分）

生タコ(食べやすい大きさに切る)	薄口しょうゆ……………大さじ3
…足2本程度(約200g)	酒……………大さじ2
米(洗っておく)……………3合	みりん……………大さじ1
水……………540cc	だしの素……………小さじ1
人参(短い千切り)…1/2本	出し昆布……………小1枚
油揚げ(食べやすい大きさに切る)…1枚	木の芽……………適宜

作り方

① 土鍋に米、水、だしの素、薄口しょうゆ、酒、みりんを入れて軽く混ぜる。

Point

炊飯器でも同じように炊けます！

② ①に人参、油揚げを入れ、一番上にタコ、出し昆布をおいて、ふたをする。中火にかけ、沸騰したらやや火を落とし、12～13分炊く。火を止めてそのまま10分蒸らす。

③ 炊き上がったなら昆布を取り出し、全体を軽く混ぜる。器に盛り付け、木の芽を飾る。



世界中のどんな食文化にも家庭料理の中心に必ずあるスープ。
様々な食感と赤いスープが食欲をいっそうそそり、
食卓が華やぎます。夏は冷たく冷やしてもおいしいです。

タコとゴロゴロ野菜の ミネストローネ

タコ

材料（2人分）

生タコ……………約100g	大豆(水煮)……………1/2カップ
にんにく(スライス)……………1片	オリーブ油……………大さじ2
じゃがいも(1cm角に切る)……………1個	水……………400cc
人参(1cm角に切る)……………5cm	固形コンソメの素……………1個
玉ねぎ(1cm角に切る)……………1/4個	塩……………小さじ2/3
セロリ(1cm角に切る)……………1/3本	こしょう……………少々
※セロリはなくてもよい	パセリ(みじん切り)……………適宜
トマト(1cm角に切る)……………小2個	

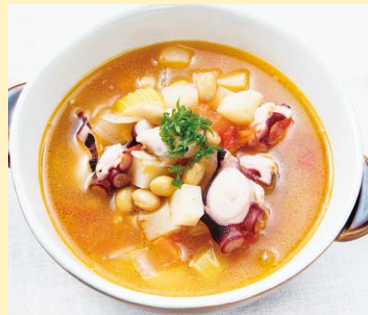
作り方

① 鍋を熱し、オリーブ油、にんにくを入れて香りが出たら野菜を入れ、軽く炒め合わせる。

② ①の野菜がしんなりしたら水、コンソメ、大豆、タコを加えてふたをして15分煮込む。

③ 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、パセリを散らす。

この魚でも代用OK! エビ、イカなど



春雨にワタリガニの旨味を吸わせたおもてなし料理

ワタリガニと春雨の炒め煮

材料 (2人分)

ワタリガニ……………1杯	<small>サチーフン</small> 沙茶醬……………大さじ1~2
片栗粉……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ2
春雨(乾燥(熱湯で戻す))…80g <small>A</small>	オイスターソース…大さじ1
赤ピーマン(細切り)…大1個	豆板醬……………少々
長ねぎ(1cmの斜め切り)…1本	砂糖……………大さじ1/2
にんにく(みじん切り)…1片	塩……………小さじ1
しょうが(みじん切り)…1片	鶏がらスープ……………200cc
サラダ油……………大さじ2~3	(水200cc+鶏がらスープの素小さじ1)



サチーフン ※沙茶醬は中国風のバーベキューソースです。

作り方

- ① ワタリガニはさばいて片栗粉をまぶす。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、にんにく、しょうが、長ねぎ、赤ピーマンを炒め、①を入れ、さらに炒める。Aを加えて絡ませ、鶏がらスープを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ④に春雨を加えて混ぜ、春雨がスープを吸いきるまで煮て、盛り付ける。

ワタリガニのおいしさすべてを滑らかで濃厚な味わいのビスクに。
べは3つの味変化レシピで大満足。

ワタリガニのビスク鍋

材料 (3~4人分)

ワタリガニ…1杯(小さいものなら2杯)	オリーブ油……………大さじ2~3
にんにく(みじん切り)…2片	塩……………小さじ1/2
白ワイン……………100cc	粗挽き黒こしょう……………適宜
水……………3カップ	ホールトマト缶詰……………1缶
バター……………大さじ3	牛乳……………400cc
玉ねぎ(薄くスライス)…1個	エリンギ・ぶなしめじ・ブロッコリー
人参(薄くスライス)…1本	(食べやすい大きさに切る)…適宜
セロリ(薄くスライス)…1本	粉チーズ(お好みで)…適宜

作り方

- ① 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒めて香りを出す。さばいたワタリガニを入れ、色づくまで炒めたら白ワインを加えてアルコールをとばし、水を加えて沸騰後しばらく煮込んだらざるでこす。ワタリガニは取り出しておく。
- ② フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、人参、セロリをあめ色になるまで炒め、①のスープに加える。塩、粗挽き黒こしょう、ホールトマト缶詰、牛乳を加えて沸騰させ、フードプロセッサでよくかくはんする。
- ③ 鍋に②、エリンギ、ぶなしめじ、ゆでたブロッコリー、①で取り出したワタリガニを入れ火が通ったらできあがり。お好みで粉チーズをふる。



Point

- ① 硬めに茹でたバスタを加えて「ワタリガニのバスタ」。
- ② ピザチーズを加えれば「チーズフォンデュ」。角切りにしたパンや野菜などをお好みで。
- ③ ご飯を加えたら「リゾット」に。