

# たこめし

# 鳥羽地区



## 栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	290
たんぱく質 (g)	9.2
脂質 (g)	1.9
カルシウム (mg)	25
マグネシウム (mg)	38
鉄 (mg)	0.9
亜鉛 (mg)	1.4
レチノール活性当量 (μg RAE)	56
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.08
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.06
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	0.8
食塩相当量 (g)	1.2

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
精白米	70.0	① Aでだしをとり、冷ます。 ② 洗米し、①を100g* <sup>1</sup> 加えて浸漬する。 ③ まだこは2cm角に切る。 ④ にんじん、油揚げは千切りにする。 ⑤ つきこんにゃくは下ゆです。 ⑥ ②にBを加えて混ぜ、③~⑤を入れて炊く。  * <sup>1</sup> 加水量の求め方 精白米重量×1.5倍－(しょうゆの水分量+酒の水分量)
まだこ (ゆで)	20.0	
にんじん	8.0	
油揚げ	3.0	
つきこんにゃく	8.0	
かつお節	1.2	
水	120.0	
しょうゆ	4.0	
食塩	0.4	
酒	2.0	

### Memo

答志島では、さまざまな種類の漁業や、わかめ・のりの養殖などが盛んで、四季を通じて新鮮な魚介類がたくさん獲れます。

たこ漁は、狭い「たこつぼ」のなかに入り込むたこの習性を生かして、一年中行われています。たこが獲れると油揚げやこんにゃくなどの具と合わせて「たこめし」を炊きます。新鮮なたこが獲れる答志島だからこそ味わえる郷土料理です。

