



いもたこ

里芋は、山に自生する「やまのいも」に対し里で栽培されたためこの名前がつけました。主な品種には石川早生、土垂、八つ頭、唐芋などがあり、昔から煮つけや田楽などによく利用されています。また種芋から、親芋、小芋、孫芋と増えるので子孫繁栄の縁起ものとされ、正月のおせち料理にも使われています。

「いもたこ」は瀬戸内海でとれる新鮮な手長だこ、い이다こを里芋と煮つけた特徴ある一品で、味わい深いさぬきの郷土料理です。

【作り方】

- ① たこの下処理をする。たこはスミ抜きをし、よく洗い、塩でもみ、ぬめりを洗い流す。熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② サトイモは皮をむいて、大きいものは2~3つに切る。塩をまぶし、ぬめりを洗い流す。
- ③ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、たことサ

【一メモ】

たこはタンパク質が豊富で低カロリーです。ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれ、特にタウリンが多く含まれるので、血液中のコレステロールの低下や、肝機能を高める働きがあるといわれています。

【材料】(4人分)

サトイモ…………… 500g
手長だこ…………… 300g
塩…………… 適量

煮汁

だし汁…………… 300cc
酒…………… 小さじ1
A 砂糖…………… 50g
みりん…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 40cc

トイモを入れ、サトイモがやわらかくなるまで弱火で煮て、出来上がり。