

留萌駐屯地 たこ飯

留萌支庁管内の特産品を使った地産地消メニューです。普段は味付きごはんを提供することは少ないのですが、手作りで提供し好評です。

併せて、ほたて稚貝のみそ汁（黄金汁）や留萌産硬質小麦使用のすいとん汁、豚ジスカンを合わせて「るもいの日」として提供しています。

留萌駐屯地業務隊



材料（1人分）

精白米	140g
強化精麦	20g
かつおだし（顆粒無塩）	3g
茹だこ	70g
根生姜	5g
料理用清酒	8ml
みりん	2ml
醤油	12ml
うどんつゆ	5ml
白ごま	1g
小葱	5g
切のり	1g

作り方

- ①調味液を合わせ、生姜を加え煮立ったらたこを加える
- ②①が煮立ったら、軽く煮て火を止め冷ます
- ③米にかつおだしを加えて炊く
- ④炊き上がりに②の具を混ぜる。味が足りなければ少量のうどんつゆを加えて味を整える
- ⑤小葱とごまを散らして出来上がり

★コツ・ポイント

当初、煮たこと煮汁を分け煮汁を炊き込んでいましたが、何度か試行して、だし炊き後、混ぜる形に落ち着きました。生姜が多めがオススメです。