

## 7月の給食献立より



- ・たこめし
- ・牛乳
- ・和風ドレッシングあえ
- ・月菜汁(つきなじる)
- ・大福もち



タコの中でもとくに足(腕)が太い「マダコ」。瀬戸内海のうち、岡山県と香川県との海域である備讃瀬戸で獲れるものは「立って歩く」と言われるほど、足が太く身がしまっているのが特徴です。また、瀬戸内産のマダコは、ワタリガニやエビなどを食べているため身がほのかに甘く、プリプリコリコリとした歯ごたえが楽しめます。マダコは年中獲れますが、夏から秋にかけてが最盛期です。良質なたんぱく質をもち、タウリンが豊富なため、疲労回復に効果があるとも言われています。

香川県の農村では古くから吸盤で吸い付く力の強いマダコを「苗の根付く力や稲の枝分かれ」になぞらえて、田植えはじめや田植えじまいの日に食べる習慣があります。「いもタコ」「タコめし」など、香川県を代表する郷土料理はもちろん、刺身や酢の物などのさまざまな料理の食材として重宝されています。



さしみ



いもたこ



たこめし

### たこめし(4人分)

精白米	2合
たこ	150g
生姜(たこの下味)	1かけ
ごぼう	50g
にんじん	1/4本
干しいたけ	1枚
油揚げ	1/2枚
むき枝豆	20g
しょうゆ(こいくち)	大さじ1
砂糖(上白糖)	小さじ1
酒	大さじ1
だし昆布	5cm × 5cm

### たこめし(作り方)

- ①たこは一口大、ごぼうはさがき、にんじんと干しいたけ、油揚げは短冊切りにする。
- ②たこに、すり下ろした生姜をもみこんでおく。
- ③炊飯器に、米、だし昆布、①、②と水、調味料を加えて炊飯する。
- ④炊きあがったら、ゆでておいた枝豆を混ぜ合わせる。

レシピ提供：高松市学校給食研究会

<参考資料：HP LOVE さぬき讀、香川県農業経営課普及研究グループ>