



タコ飯

炊飯

**材料** (4人分)

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| ・米       | 2合   | ・醤油  | 大さじ2 |
| ・タコの足    | 150g | ・酒   | 大さじ1 |
| ・刻み昆布    | 3g   | ・みりん | 大さじ1 |
| (納豆昆布など) |      | ・小ねぎ | 適量   |

**作り方**

1. タコを薄切りにする(太い部分は、縦に半分にして薄切り)
2. 米を洗って、炊飯器に入れ、醤油・酒・みりんを入れ、目盛まで水を足す
3. タコと刻み昆布を入れて給水し、炊く  
\* 昆布の代わりに、顆粒だしを使ってもよい
4. 炊きあがったら、盛り付けて、刻んだ小ねぎを散らす

# 超簡単おさかなレシピ

Let's cook!

## タコ・ドウグ編



ドウグ汁

ドウグとニラの湯たれ炒め

タコ飯



下北地方で一般的に食べているタコのドウグとは、タコの丸い部分に入っている内臓。スーパーには茹でたものが売られています。見た目はグロテスクですが、臭みもなく、扱いやすく、様々な食感が面白く、とてもいい出汁が出ます！

下北地域県民局農林水産部「令和4年度食育活動実践プロジェクト」

制作：合同会社むつつのたね むつ市海老川町 3-15

HP <https://www.62-tane.com/>

レシピや料理教室、イベント情報等を HP でご案内しています⇒





ドウグ汁

みそ汁

材料 (4人分)

- ・タコのドウグ (ポイル) 200g
- ・ネギ 1/2 本
- ・豆腐 1/2 丁
- ・味噌 大さじ3 (お好みで加減)
- ・顆粒だし 小さじ1
- ・水 600cc

作り方

\*みそ汁を作る要領です

1. ドウグを食べやすい大きさに切る
  2. ネギは斜めに細切り、豆腐は食べやすい大きさに切る
  3. 鍋に湯を沸かし、顆粒だしとドウグをいれ5分ほど煮込む
  4. ネギと豆腐を入れ、よく煮たら味噌を入れ、味をみて完成
- \*醤油味、塩味、キムチを入れたり、お好みの味付けも試してみてください。



炒める

ドウグとニラの源たれ炒め

材料 (2人分)

- ・タコのドウグ (ポイル) 200g
- ・ニラ 1/2 束
- ・サラダ油 大さじ1
- ・スタミナ源たれ 大さじ2

作り方

1. タコのドウグは食べやすい大きさに、ニラは5cm位に切る
2. フライパンを熱してサラダ油をひき、ドウグを炒める
3. 火が通ったら、源たれを入れてからめる
4. 最後にニラを入れて軽く炒めて完成



ドウグは、エラ、腸、卵巣、白子、心臓、などの部位があります。それぞれ違った食感が面白いので、食べやすい大きさに切ってお楽しみください