

第54回 味わって知る私たちの海

平成24年9月13日(木) 昭和生涯学習センターにて

	材 料 (4~6人分)	作 り 方
ゆでダコ・蒸しダコ 食べくらべ	<p>ゆでダコチーム・蒸しダコチームに分かれる。</p> <p>★重さを比べる 1 下処理前 2 内臓を取り、塩もみの前 3 茹で上がった後 or 蒸し上がった後</p> <p>★見比べる ★食べ比べる</p>	
	<p>生ダコ 1尾</p> <p>塩 一握り</p> <p>塩・しょうゆ 適宜</p> <p>水 適宜</p> <p style="text-align: right;">ゆでダコ</p> <p style="text-align: right;">蒸しダコ</p>	<p>下処理(共通)</p> <ul style="list-style-type: none"> まずタコの頭(内臓)の中に手を入れて真ん中の1ヶ所のつながりを切る。そして、4ヶ所ほど内臓とつながっている場所を切る。 ひっくり返し、中の内臓を包丁でそぐようにとる。目とくちばしもとる。 麺棒、またはすりこ木でタコをトントンたたく。 ボールに入れたタコに大量の塩をかけて、よく揉む。充分揉んだら、水できれいに洗い流す。ぬめりや汚れなどをしっかり落とす。 「股切り」1カ所、足の付け根に切り込みを入れる。 <p>① ぐらぐら沸騰したたっぴりの湯の中へ、頭をつかんで2,3度ちょんちょんと足をつける。足が上向きにはねたら、全体を突っ込む。</p> <p>② 塩としょうゆを茹でている鍋の中へ、少したらす。</p> <p>③ 茹で時間は、10分。それをこすと硬くなるので、注意する。</p> <p>① 蒸し器で10分ほど蒸す。</p>
タコのカルパッチョ	<p>調理済みのタコ 適量</p> <p>アボガド 1個</p> <p>ミニトマト 適量</p> <p>パセリ 適量</p> <p>(ニンニク(すりおろす)1片)</p> <p>オリーブオイル 100CC</p> <p>塩 小さじ1/2</p> <p>しょうゆ 適宜</p> <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> アボガドは食べやすい大きさにする。 ミニトマトも1/2または1/4にする。 パセリは、葉を刻む。 <p>① タコの足を、斜めに薄くスライスする。</p> <p>② タコ、アボガド、プチトマト、パセリを彩りよく皿に盛り、合わせたAを回しかける。好みでしょうゆを足しても良い。</p>
サンマ(飯)	<p>サンマ 2尾</p> <p>塩 適量</p> <p>米 3合</p> <p>ショウガ 30~40g</p> <p>(だし汁適量)</p> <p>+しょうゆ 大さじ3</p> <p>+酒 大さじ3</p> <p>青ネギ 適量</p> <p style="text-align: right;">B</p>	<p>① サンマは表面を包丁でこすってウロコやぬめりを取り除き、水で洗う。水気をふいて半分に切り、塩適量を振る。香ばしく焼く。</p> <p>② 米は炊く30分前~1時間前に洗い、ザルにあげる。ショウガは皮をむいて千切りにする。</p> <p>③ 炊飯器に米を入れ、Bを3合炊きの水の分量にする。①のサンマを並べ、サンマの隙間を埋めるようにショウガを散らす。</p> <p>④ 炊きあがったら10分ほど蒸らし、サンマの中骨と尾をとりほぐす。身を戻し、さっくり混ぜる。青ネギの小口切りしたものをちらす。</p>
天狗なすの味噌汁	<p>天狗なす</p> <p>味噌</p> <p>だし汁</p> <p>からし</p> <p>大葉</p>	<p>① 天狗なすは皮をむき、食べやすい大きさに切る。</p> <p>② 沸騰しただし汁に、なすを入れる。煮すぎないようにする。</p> <p>③ 味噌とからし少々を溶かす。</p> <p>④ 大葉を刻み、散らす。</p>