

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
神奈川県横須賀市の「たこ」レシピ

(初回放送：2019年8月7日)

1軒目「伝統漁法でゲット！濃〜い味のまだこを召し上がれ」

料理①：ゆでだこの刺身

食べ方 ○わさび醤油がオーソドックスな食べ方。

○すだちを絞り、塩をつけて食べるのもおすすめ。

※まだこは身が締まっているので、漁師さんのおすすめはぶつ切りよりもスライス。



2軒目「ひとり晩酌レシピ “クモ” 炒めと絶品たこめし」

料理①：クモとサザエのしょうゆ炒め

材料 クモの足（300g）、サザエ（5個）、ズッキーニ（1本）、なす（中2個）、にんにく（1かけ）、しょうゆ・塩・こしょう（適量）、ごま油（適量）
※佐島では、500g以下の小さなたこを「クモ」と呼ぶ。

作り方

- ① たことサザエはゆでておく。
- ② たことサザエは大きめの一口大に切り、にんにくは薄切り、なすは乱切り、ズッキーニは厚さ5mmの輪切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒めたら、ズッキーニ、なすを加える。
- ④ 野菜に軽く焼き目がついたら、たことサザエを加え、しょうゆ、塩、こしょうで味付けして完成。



料理②：たこめし（3合分）

材料 大たこの足（4本）、しょうが（2かけ）、米（3合）、水（3合分より大さじ3ほど少なめ）、しょうゆ（大さじ1）、酒（大さじ1）、白だし（75ml）、揚げ玉（適量）、大葉・みょうが（お好み）

作り方

- ① たこはゆでて、断面が大きめになるようにスライス、しょうがは千切りにする。
- ② 炊飯器に米を入れて水を3合分の目盛りまで注ぎ、そこから大さじ3減らす。
- ③ たことしょうがをのせ、調味料をすべて入れて軽く混ぜる。30分ひたした後炊く。
- ④ 炊き上がりに揚げ玉をふりかけ、よく混ぜたら完成。
- ⑤ お好みで大葉やみょうがをのせていただく。



3軒目「船乗りに憧れて漁師に！夏にぴったり たこイタリアン」

料理①：たこのカルパッチョ風サラダ（2人分）

材料 たこ（100g）、かつお（150g）、トマト（中1個）、バジル（2枚）、
まいたけ（2/3パック）、ベビーリーフ（適量）、
オリーブオイル・塩・こしょう（適量）

作り方 ① たこはゆでて薄くスライス、かつおは軽く炙って食べやすい大きさに切る。
トマトはくし形切り、バジルは千切りにし、まいたけは炒めておく。
② 皿にベビーリーフをしき、①を盛り付けて調味料をかけたら完成。



料理②：たことしらすのそうめん（2人前）

材料 たこ（100g）、そうめん（2束）、きゅうり（1本）、トマト（大1個）、干ししらす（100g）、バジル（3枚）、すだち（1個）、しらすのゆで汁（600ml）

- 作り方**
- ① きゅうりを千切りにして、氷水で冷やす。
 - ② ゆでて水洗いしたそうめんを①に入れ、きゅうりと混ぜながら冷やす。
 - ③ ②を器に盛り、ゆでてスライスしたたこ、くし形切りにしたトマト、干ししらす、半分に切ったすだちをのせ、千切りにしたバジルを散らす。
 - ④ その上から、しらすのゆで汁をかけて完成。

※しらすのゆで汁は、めんつゆでも代用できます。

