|  |  |
| --- | --- |
| 分類： おだしレシピ |  |
| 記事タイトル： 日高昆布とタコのうま煮 |
| 備考： |

1. はじめに

このレシピでは、日高昆布とタコのうま煮の作り方を紹介します。

和食の煮物には、煮付け・煮しめ・含め煮・炊合せ・炒り煮・筑前煮などがあり、「うま煮」もその一つです。

「うま煮」は「甘煮」が由来という説もあり、やや甘めの濃い味付けで煮た煮物を指します。

うま煮の具材は季節や地域によって異なります。

根菜や椎茸を使ったうま煮もありますが、このレシピでは日高昆布とゆでタコを使います。

日高昆布のうまみ成分（グルタミン酸）とタコのうまみ成分（イノシン酸）の相性が良い一品です。

日高昆布の柔らかい食感と、タコの程よい歯ごたえをお楽しみください。

2. このレシピで使っているおだし

|  |  |
| --- | --- |
|  | **日高昆布**  出汁用としても食用としても使える便利な昆布です。日高昆布の持つうま味成分グルタミン酸とタコのうま味成分イノシン酸を合わせることで、うま味の相乗効果が働きます。 |

3. 材料

|  |  |
| --- | --- |
| 日高昆布 | 20ｇ |
| 水 | 500cc |
| 茹でタコ | 300ｇ |
| 濃口醤油 | 大さじ１ |
| みりん | 大さじ2 |

4. 作り方

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. 日高昆布をサッと水洗いして、食べやすい大きさに切ります。  昆布は煮ると大きく広がりますので、小さ目に切ると良いです。 | 2. 鍋に水500ccと昆布を入れ、1時間ほど浸け置きます。 | 3. 茹でタコを食べやすい大きさにぶつ切りにします。 | 4. 昆布を浸け置いた鍋にタコを入れます。 |
| 5. 鍋を中火にかけます。沸騰したら、弱火にして5分ほど煮ます。 | 6. 日高昆布を1枚取り出して、噛み切れる柔らかさになっているか確認します。  多少硬く感じても、煮ていると柔らかくなっていきます。 | 7. 醤油大さじ1・みりん大さじ2で味付けします。 | 8. そのまま中火で20分ほど煮込みます。  昆布やタコが焦げ付かないように時々菜箸で混ぜてください。 |
| 9. 火を止めます。温め直すときのために、多少煮汁が残っていると良いです。 | 10. お皿に盛り付けたら完成です。 | 11. | 12. |

5. ワンポイントアドバイス

|  |  |
| --- | --- |
| ✓ 日高昆布もタコも煮込みはじめは歯ごたえを感じますが、20～30分煮ると、昆布は柔らかく、タコは程よい食感に煮上がります。  ✓ 日高昆布の代わりに「棹前昆布（さおまえこぶ）」を使っていただいても美味しく仕上がります。 | [画像: 先生] |