

## 地産地消レシピ ⑧ 「タコ入り鶏つくね」



[ 塩分 1.3 g / エネルギー 173 kcal ]

### 【材料：2人分】

ゆでダコ	30g	
鶏ひき肉	80g	
木綿豆腐	80g	
長ネギ	15g	
生姜汁	小さじ1/2	
卵	1/4コ	
片栗粉	大さじ1/2	
酒・しょうゆ	小さじ1/2	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1/2	
酒・みりん・しょうゆ	大さじ1/2	} タレ
砂糖	小さじ1/2	

### 【作り方】

- 1 ゆでダコは1 cm角に切る。
- 2 豆腐は水切りしておく。
- 3 長ネギはみじん切りにする。
- 4 生姜はすりおろし、汁を絞る。
- 5 つくねの材料をボウルに入れ、手でよくこねる。
- 6 フライパンに油を熱し、つくねを小判形に成形して入れる。  
中火で両面きつね色に焼き、ふたをして弱火にし1～2分焼く。
- 7 フライパンからつくねを取り出し、タレの調味料を入れて煮詰める。
- 8 タレに少しとろみがついてきたら、つくねをもどしてからめる。

### 今月の素材



ミスダコ

ミスダコは北海道の代表的なタコで、タコ箱オーナーで全国的にも有名になりました。北海道でも特に羽幌を含む留萌・宗谷管内での漁獲量が多く、6～7月が最盛期です。

ミスダコは名前の通り水分が多く身がやわらかいのが特徴で、大きいものでは3メートル、30kg以上になることもあるそうです。また、ミスダコはオスとメスで身の質が違うため、北海道では身のやわらかいオスをミスダコ、メスをマダコと呼んで区別することがあります。

タコは脂質が少なく低エネルギーで、銅や亜鉛などのミネラルやアミノ酸の一種であるタウリンを多く含んでいます。銅は血液や酵素、骨を作るのを助け、亜鉛は味覚を正常に保ったり皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、タウリンは心不全や肝炎に有効とされています。

今回の料理は焼き鳥で定番のつくねに大きめに切ったタコを入れました。お弁当のおかずやお酒のおつまみにもぴったりです。タコのほかにも枝豆やみじん切りにしたれんこんやしいたけ、大葉などを加えてもおいしいです。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)

このほかのレシピは羽幌町ホームページにも掲載しています ☞ <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>