

辻調ごちそうクッキング たこ柔らか煮

調理：辻調理師専門学校 日本料理 濱本 良司

<材料(4人分)>

■たこ柔らか煮

蛸(足).....	4本
だし汁.....	800ml
酒.....	100ml
砂糖.....	大さじ3
水あめ.....	大さじ1
濃口醤油.....	40ml
たまり醤油.....	20ml
昆布.....	10g
削りがつお.....	15g
みりん(仕上げ用).....	30ml

■子芋白煮

子芋.....	12個
だし汁.....	300ml
みりん.....	30ml
塩.....	小さじ1/3
薄口醤油.....	5ml
削りがつお.....	10g

■はす芋青煮

はす芋.....	1本
だし汁.....	600ml
みりん.....	45ml
塩.....	小さじ1/3
薄口醤油.....	15ml
練り芥子.....	適量



〈作り方〉

■**蛸の水洗いをする**

①蛸の目と目の間の部分を刺し、神経を切る。蛸の内臓と胴をつなぐ筋を切り、両手で胴を裏返す。墨袋をつぶさないように内臓を引っ張り、包丁で切り離してとり除く。目玉と足先を切り落とし親指を口ばし（からす）に差し込んで押しだし、摘み取る。



②大根おろしの中で揉むようにして、表面の滑りや吸盤の中の汚れをよくとり、水で洗い流す。



■**たこ柔らか煮を作る**

③蛸の足は2本ずつ切り分け、足を大根で叩いて繊維をほぐしておく。ボールに入れて熱湯を注いで霜降りし、氷水に落として水気をきる。



④鍋にだし汁と調味料（みりんは除く）を合わせて、煮立てる。別の鍋に蛸、昆布、ガーゼに包んだ削り鰹（追い鰹）を入れて熱い煮汁を注ぎ、紙蓋と落とし蓋をしてごく弱火で40～50分煮る。



⑤煮上がったら蛸をとり出し、煮汁をネル地で漉す。煮汁だけを弱火にかけ、仕上げ用のみりんを加え、あくを取りながら約 2/3 量に煮詰め、火からおろして冷ます。



⑥冷めたら、蛸を戻し入れ紙蓋をしてつけておき、味を含ませる。



■子芋白煮を作る

⑦子芋は形をそろえて六方むきにして、水にさらす。米のとぎ汁に入れ、落とし蓋をして火にかけて串がすっと通るくらいになるまで茹でる。火からおろし、落とし蓋の上から水を少しずつ注いで約 30 分さらす。



⑧鍋に子芋とだし汁を入れて、落とし蓋をして火にかける。沸騰したらみりんとガーゼに包んだ削り鰹を加え（追い鰹）、弱火で約 7 分煮て、塩と薄口醤油を加えてさらに約 8 分煮る。そのまま冷まして味を含ませる。



■はす芋青煮を作る

⑨はす芋は両端から皮をむき、適当な太さに裂き、細く裂いた竹の皮で束ねる。

塩茹でにし、水に落として水気をきる。



⑩鍋にだし汁と調味料を合わせて煮立て、はす芋を加えてさっと煮る。

すぐにとり出し、うちわであおいで手早く冷ます。煮汁も冷まし、冷めたらはす芋を戻して味を含ませる。



■盛り付ける

⑪蛸と竹の皮を外したはす芋は適当な長さに切り分ける。



⑫器に蛸を盛り、子芋と蓮芋を添える。蛸の煮汁と子芋の煮汁を合わせて

味を整えた煮汁をかけ、練り芥子を天盛りにする。

