これぞ ご当地 メシ！

vol.03
タコライス
【沖縄県】

メキシコ生まれ、アメリカ育ちの タコスが沖縄で大変身!

アメリカ式にアレンジされたメキシコ料理を
テクス・メクス料理といいますが、沖縄に伝わったタコスもそのひとつ。
人気の「タコライス」のベースとなりました。
トウモロコシの粉でつくったタコスの皮（トルティーヤ）の代わりに、
白いご飯を使い、炒めた挽肉、チーズ、野菜などの具材をのせ、
ピリ辛ソースをかければできあがり。
沖縄のチャンプルー（ごちゃまぜ）文化を
物語る料理です。

材料　2人分

	合挽き肉	250g
	サラダ油	大さじ1
	ごはん	お茶碗2杯分
	レタス	2枚
	トマト	1/4個
	レッドチェダーチーズ	25g
	☆サルサソース	適量（右記参照）
A	にんにく（すりおろし）	1かけ分
A	しょうゆ	大さじ1・1/2
A	酒	大さじ1/2
A	ケチャップ	大さじ1
A	チリソース	大さじ1・1/2
A	豆板醤	大さじ1
A	砂糖	小さじ1
A	ガランマサラ	1g
	☆サルサソース	
	トマト	1/2個
	玉ねぎ	1/4個
B	レモン汁	大さじ1
B	タバスコ	小さじ1
B	塩・こしょう	各少々

01
レタスは太めの
千切りに切ります。

02
トマトは1㎝角に切ります。

03
サルサソースの玉ねぎは
みじん切りにして
水にさらします。

04
サルサソースのトマトは
細かく刻み、
03とBを加えて混ぜ合わせ
冷蔵庫で冷やし
味を馴染ませます。

05
サラダ油を熱したフライパンで
合挽き肉を炒め、
Aを加えて炒め合わせます。

06
器にご飯を盛り、
05・レッドチェダーチーズ・
レタス・トマトの順にのせ、
サルサソースをかけて
いただきます。

まめ知識！

タコライス誕生秘話

お腹を空かした若い米兵が、
“手早く食べられ満腹になる安い料理”はできないかと、
人気のあったタコスをヒントに考案されました。
当初は生野菜が嫌いな米兵のために、
野菜とチーズはトッピング式になっていたそうです。

料理監修：自由ヶ丘クッキングスタジオ

金武町（きんちょう）

金武町はタコライス発祥の地。米軍統治下時代の盛り場の雰囲気を残す「新開地」の街灯には、タコライスをデザインした旗も。