

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

タコ
調理時間：約30分

ヤナギダコのアヒージョ



ここが👍

作り置きでき、ニンニクとオリーブオイルが効いた塩味の煮汁は、サラダのドレッシングにもぴったり。

材 料（6人前）

ヤナギダコ	2匹	ニンニク	1片
塩	たっぷり	鷹の爪	2本
オリーブオイル	1/2カップ		



1. 頭を返して内臓を取り、たっぷりの塩でもみ洗いし、ぬめりを取り除きます。
2. 水洗いし、塩ひとつまみを加えた沸騰した湯に足先から少しずつ入れ、5分程度煮て、箸が頭に刺せるようになったらざるにあけます。



3. 鷹の爪とニンニクをみじん切りにし、鍋に入れてオリーブオイルを加えて加熱します。

4. タコをぶつ切りにし、鍋に入れて3～5分煮込みます。タコから水分が出るので煮込むうちに汁が増えます。加熱しすぎると身が痩せるので、熱が回ったら火を止めます。



6. 「ヤナギダコのアヒージョ(左)」の完成。煮込む前の「ゆでだこ(中)」, 軽く焼いた「あぶりだこ(右)」との食べ比べもでき、自作料理は楽しいですよ。



7. 冷蔵庫で保管し、翌日は汁ごとサラダにトッピング。

軽めの塩味とニンニクの風味が効いた洋風サラダが完成。

