

たこと新じゃがいものトマト煮込み

(2人分)






たこ	200g	トマト缶	200g
にんにく	1かけ	新じゃがいも	200g
たまねぎ	50g	白ワイン	50ml
赤パプリカ	} 1/4個	オリーブ油	} 適量
黄パプリカ		一味唐辛子	
黒オリーブ	8個	パセリみじん切り	

作り方

- 1 にんにくを包丁の腹で押しつぶす。たまねぎとパプリカをスライスする。
- 2 ジャガイモは食べやすい大きさに切る。
- 3 タコを切り分け足先は切り除き、蛇腹に切り込みを入れておく。
- 4 3を一口大の大きさに切る。
- 5 にんにくをオリーブ油で炒め、たまねぎを加え焦がさないように弱火で炒める。
- 6 5にパプリカと黒オリーブ、トマト缶を加え炒める。酸味が強い場合は砂糖を少量加える。
- 7 6に白ワイン、塩、新じゃがいもを入れ、ふたをして野菜がやわらかくなるまで15分ほど煮込む。
- 8 8にタコを加え、5分ほど煮込む。一味唐辛子を加え、味を締める。
- 9 9をお皿に盛り付け、パセリを上からかけたら完成！



たこの見分け方

吸盤が不規則に並んでいるのがオス
オスはしっかりした食感が楽しめます。
メスは吸盤が規則的に並んでいて
やわらかい食感が楽しめます。