

たこのマリネ 地中海風

— 2人分 —



ゆでだこ	150g	にんにく(すりおろす)	少々
きゅうり	1/2本	たまねぎ	1/4コ
トマト	1コ	黒オリーブ	3コ
赤パプリカ	1/4コ	白ワインビネガー	60mℓ
黄パプリカ	1/2コ	オリーブ油	20mℓ
ピーマン	1/2コ	はちみつ	小1
セロリ	1/3本	塩・こしょう	適量

HP



<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>



① たこに蛇腹に切れ目をいれ、一口サイズに切る。

玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。



① きゅうりは包丁の側面でたたき、一口サイズに切る。

赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。セロリは筋を取ってから1cm角に切る。

トマトは皮を湯むきしてから汁気を取り、1cm角に切る。



② ボウルに玉ねぎ、白ワインビネガー、塩・こしょう、はちみつ、すりおろしたにんにくを入れて混ぜ合わせる。



③ たこと野菜を入れて混ぜ、冷蔵庫で30分以上寝かす。

④ 好みに香草をみじん切りにして入れ、オリーブ油を入れて混ぜる。皿に盛り、黒オリーブをそえれば完成!



6月～9月が旬。瀬戸内海～三陸でとれる。

オスは、吸盤は大小さまざまな大きさで、身がしまっていて、歯ごたえがある。

メスは、吸盤は同じ大きさで等間隔に並んでいて、身が柔らかくて口当たりが良い。

★ おいいたこの見分け方 … 色鮮やかで弾力のあるもの