

# たこの和風サラダ

## <材料>

ゆでだこの足	1本
きゅうり	2本
みょうが	2コ
大根	1/4本
トマト	1/2コ
アボカド	1/2コ
オリーブ油	大さじ3

## 合わせ酢（土佐酢）

※つくりやすい分量

水	400ml
酢	200ml
薄口しょうゆ	100ml
昆布（5～6センチ角）	1枚
かつおぶし	30g

## からし酢味噌

※つくりやすい分量

白みそ	200g
和がらし	小さじ1
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1



## ◆合わせ酢（土佐酢）の作り方

- 1 鍋に水、酢、薄口しょうゆ、昆布を入れ、火にかけて沸騰したら、かつおぶしを加え少しおきペーパータオルを敷いたざるでこす。
- 2 ボールに入れた氷などで、冷やして完成。

## ◆からし酢味噌の作り方

- 1 白みそに和がらしを加えよく混ぜ合わせ、酢大さじ2を入れよく混ぜさらに酢大さじ2を加え、混ぜ合わせる。
- 2 全体がよく混ざったら、砂糖大さじ1を入れ、さらに混ぜ合わせたら出来上がり。

## <作り方>

- 1 きゅうりに塩をふり手のひらで転がして板ずりし、斜めにスライスする。  
2%濃度の塩水に浸しておく。
- 2 みょうがは、スライスし水に浸しておく。
- 3 大根は、皮をむいてかつらむきにし、薄く千切りにし氷水に浸しておく。
- 4 ゆでだこの足は、断面がギザギザになるようにそぎ切り（さざなみ切り）にする。  
先に作った合わせ酢（土佐酢）大さじ3を加え、味が馴染むよう混ぜ合わせておく。  
（※吸盤側を包丁で叩くように隠し包丁を入れると食べやすくなる。）

- 5 トマトは、へたを取り 半分を6等分にする。
- 6 アボカドは、皮と種を除き 半分を6等分に切る。
- 7 ボールにオリーブ油、合わせ酢（土佐酢）大さじ6を入れ よく混ぜドレッシングにする。
- 8 器に5のトマト、6のアボカド、水気をきった1のきゅうり、3の大根を盛り  
4のたこを盛り付け、からし酢味噌、7のドレッシングをかけ  
仕上げに 水気をきった2のみょうがをトッピングし完成！！

## 牛肉スタミナ丼

### <材料>

牛肉切り落とし	約200g
長ねぎ	1/2本
なす	1本
しいたけ	3コ
卵黄	2コ
新しょうが（大）	1かけ
砂糖	適量
かたくり粉	大さじ1
油	大さじ2

### 合わせ調味料

※つくりやすい分量

水	200ml
昆布茶（粉）	小さじ1
酒	100ml
みりん	100ml
濃口しょうゆ	100ml



### <作り方>

- 1 ボールに合わせ調味料の材料をすべて入れ、混ぜ合わせておく。
- 2 牛肉切り落としをボールに入れ、砂糖をふたつまみ程まぶし よく揉み込み  
1の合わせ調味料を大さじ4、かたくり粉を加え 手で揉むようによく混ぜ合わせる。
- 3 長ねぎは、斜めにスライスする
- 4 なすは、縦半分に切り 5ミリ幅で斜め切りにする。
- 5 しいたけは、石づきを取り、5ミリ幅で切っておく。
- 6 新しょうがをすりおろしておく。
- 7 フライパンに油を入れ強火にかけ、5のしいたけを入れ炒め、4のなす、3の長ねぎを加え  
なすに火が通ってきたら 2の牛肉を加え さらに炒める。  
（※炒めている最中に油が足りなくなったら、追加する。）
- 8 牛肉に焼き色がついてきたら、1の合わせ調味料を約200ml、  
6の新しょうがのすりおろしを加え、4分ほど煮る。
- 9 器にご飯を盛り、8をのせ卵黄をトッピングしたら出来上がり♪