

和が香るタコのカルパッチョ

【材料】 2人前

・茹でダコ	80 g
特製ドレッシング	
・玉ねぎ (粗みじん切り)	大さじ 1
・赤玉ねぎ (粗みじん切り)	大さじ 1
・きゅうり (小角に切る)	1 / 3 本
・春菊 (1 cm 幅に切る)	1 本
・いぶりがっこ (粗みじん切り)	15 g
・レーズン (粗みじん切り)	10 粒
・柚子 (みじん切り)	適量
・和風ドレッシング	適量 (醤油ベースのお好みのもので可)
・パルメザンチーズ (粉)	適量



調理方法

- ①タコを薄切りにし、皿に並べる。
- ②材料を混ぜ合わせた特製ドレッシングをタコにかける。
- ③パルメザンチーズを適量振れば完成

山盛り明石焼き

【材料】 2人前

A	・茹でダコ	40g
	・キャベツ	1枚
	・玉ねぎ	20g
	・天かす	大さじ2
	・はんぺん	1/2枚
	・卵	2個



B	・だし汁	90cc
	・料理酒	少々
	・塩	少々
	・醤油	少々
	・水溶き片栗粉	適量

・刻みのり、削り鰯節、青ネギ 適量

調理方法

- ①タコは一口大、キャベツは1cm角、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②卵は卵黄と卵白に分け、①と卵黄を混ぜ合わせる。
- ③卵白に塩を一つまみ入れメレンゲにする
- ②と③をサックリ混ぜ合わせたものをクッキングシートに乗せてから 180°Cに予熱したオーブンで7~8分焼く。
- ④Bを鍋に入れてひと煮立ちさせたものに、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤焼きあがった明石焼きに、④をかけ、お好みで刻みのり、削り鰯節、青ネギちらせば完成

タコと根菜のピラフ

【材料】2~3人前

- ・茹でダコ 100 g
- ・ごはん 2合
- ・バター 20 g
- ・合わせ調味料 80 g
- みりん 160cc
- 料理酒 320cc
- 砂糖 80 g
- 醤油 320cc

※全てを合わせてひと煮立ちさせたもの

- ・レンコン、人参、大根（さいの目切り）30 g ずつ



調理手順

- ①タコは食感が残るように粗みじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、野菜と合わせ調味料を入れ、炒める。
- ③野菜に火が通ったら、ご飯とタコを加え味が均等になるように混ぜれば完成