

和が香るタコのカルパッチョ

【材料】 2人前

- | | |
|------------------|--------------------|
| ・ 茹でタコ | 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） | 1 5 g |
| ・ レーズン（粗みじん切り） | 1 0 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、削り鰹節、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℃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、削り鰹節、青ネギちらせば完成

タコと根菜のピラフ

【材料】2～3 人前

- ・ 茹でタコ 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