

『タラやタコを使った料理』

『タラの昆布メ 洋風松前焼き』



【材料】2人分

タラ(切り身) ……200g
 昆布 ……適量
 カイワレ大根 ……適量
 万能ねぎ ……適量
 大根(角切り 茹でたもの)
 ……12カット
 舞茸 ……60g
 バター ……40g
 サラダ油 ……40g

【作り方】

- ① タラを100gにカットにして、昆布で挟み、ラップで包み、一晩冷蔵庫に置いておく。
- ② フライパンにサラダ油を引いて、タラを昆布メのまま焼き、焼き上がった後取り出す。
- ③ フライパンにバターを入れ、大根と舞茸をソテーし、万能ねぎを加える。
- ④ タラを器に盛り付け、③とカイワレ大根をあしらう。

『タコとモッツァレラのタラコソース』



【材料】2人分

タコ足 ……100g
 ジャガイモ ……小1個
 ミニトマト ……4個
 モッツァレラチーズ ……8カット

【ソース】

タラコ ……30g
 みりん ……5g
 醤油 ……5g
 オリーブ油 ……10g

【作り方】

- ① 生のタコを1日冷凍する。
- ② タコを冷凍のまま30～40分茹でる。
- ③ ジャガイモと一緒に茹で、串が通ったら取り出し、皮をむいてカットする。
- ④ 【ソース】を混ぜ合わせる。
- ⑤ 茹で上がったタコを熱いうちに切り分け、ジャガイモ、モッツァレラチーズ、ミニトマトと一緒に盛り付け、ソースをかける。