

カテェネ 農食ツアーリズム 「タコ」を使ったレシピ



タコとフルーツの彩りサラダ

みずみずしいタコ&柑橘系フルーツにアツアツのんにく油を回しかけた風味豊かなカルパッチョ風サラダ。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

彩りよく並べるのがコツ。甘夏、いよかんなどの柑橘系もおすすめです



POINT 2

アツアツのんにく油を回しかけることで、香ばしさが引き立ちます

〈材料 (2人分) 〉

- タコ刺身 100g
- オレンジ 1/2個
- グレープフルーツ 1/4個
- キウイ 1/2個
- 水菜 適量
- しょうゆ 適量

にんにく油

- オリーブオイル油 大さじ1・1/2
- にんにく 1片

〈作り方〉

1. オレンジ、グレープフルーツは皮をむいて房を食べやすい大きさに切る。キウイは皮をむいて5mm幅の半月に切る。水菜は2cm幅に切る
2. 器にフルーツとタコを交互に盛りつけ (Point1)、水菜をのせる
3. にんにく油を作る。フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れ、にんにくが焦げないように弱火でじっくり炒める
4. 3を2に回しかけ (Point2)、お好みでしょうゆ少々をかける