

カテェネ 農食ツーマン 「タコ」を使ったレシピ



タコと野菜ナムルのビビンパ

ナムルたれは身近な調味料でOK。
ゆでた野菜と生野菜
2つの食感がタコを引き立てます。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

ゆでたタコを冷水に取ると身がプリッと締まります。冷水の中で、吸盤の汚れもしっかり洗いましょ



POINT 2

野菜の半分はゆで、残りは生のままいただくことで、2つの食感を楽しめます



POINT 3

セロリや山菜など、お好みの野菜を加えてもOKです

〈材料 (2人分) 〉

- タコ (生) 100g
- 万能ねぎ 30g
- 水菜 50g
- 三つ葉 10g
- 菜の花 50g

A (ナムルたれ)

- しょうゆ 大さじ2・1/2
- ごま油 小さじ2
- おろしにんにく (チューブ) 小さじ1/2
- おろししょうが (チューブ) 小さじ1/2
- 白いりごま 小さじ1
- 一味唐辛子 小さじ1/4

- ごはん 300~400g
- 卵黄 2個分

〈作り方〉

1. タコはたっぷりの湯で2~3分ゆでる。冷水であら熱を取り (Point1)、小さめのぶつ切りにする
2. 万能ねぎ、水菜、三つ葉、菜の花は3cmの長さに切り、熱湯に塩 (分量外) を加えたら、菜の花 (全量) と他の野菜の半量を1分ほどゆでて冷水に取り、水気を絞る。(残りの野菜は生のまま使う)
3. ボウルにAの材料を混ぜ合わせてナムルたれを作り、1のタコ、2の野菜を入れてさっと混ぜる (Point2)
4. 器にごはんを盛りつけ、2の残りの野菜をのせる (Point3)
5. 4に3を盛りつけ、卵黄を添え、よく混ぜていただく

(注) ゆでタコを使う場合は、1の作業を省きます