

カテェネ 農食ツアーリズム 「タコ」を使ったレシピ



タコの黒こしょう唐揚げ

名古屋名物、手羽先をタコでアレンジ。
黒こしょうがピリッと効いた
甘辛ダレとタコがよく合います！



●おいしく作るポイント●



POINT 1

数カ所に切り目をいれて
おくと食べやすくなります



POINT 2

焦がさないように注意し
ながら、少しトロツとする
まで弱火～中火で煮つめ
ます



POINT 3

揚げすぎると固くなるの
で、さっと揚げるのがコツ

〈材料（2人分）〉

- ゆでタコ 150g
- 塩、こしょう 各少々
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量

たれ

- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/4
- 粗挽き黒こしょう 小さじ1/2
- 白ごま 小さじ1
- 揚げ油 適量

〈作り方〉

- 下処理したタコを大きめの一口大に切る (Point1)。塩、こしょう、酒をよく揉み込んで下味をつける (約10分)
- たれの材料を鍋に入れて火にかける (Point2)
- 1に片栗粉をまんべんなくまぶし、180℃の油で揚げる (Point3)
- 揚げたタコを2に入れ、たれをよくからめる。粗挽き黒こしょう、白ごまを加え器に盛りつける