

15分  
程度

調理時間



タコの足

## 材料(4人分) &amp; 作り方

- マダコ(生) 足1本(目安: 150g程度)
- 塩…………… 適量
- 酢…………… 適量
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- ブロッコリースプラウト… 1パック
- 大葉…………… 5枚
- 梅肉…………… 大さじ1/2
- カツオ節…………… 8~10g
- みりん…………… 大さじ3
- 水…………… 50ml
- ごま油…………… 適量

下準備 / タコの足に塩と酢を適量入れてしっかりもみ、きれいに洗い流す。  
鍋にたっぷりの湯を沸かし、その中にタコの足を入れてゆでる。  
少し赤くなったらバットに上げて粗熱が取れるまで冷ましておく。

- 1 玉ねぎを薄切り、大葉を千切りにする。
- 2 粗熱を取ったタコをそぎ切りにする。
- 3 小鍋に梅肉を入れ、みりんと水を加えて溶き、中火にかけて煮立ったら、



切った玉ねぎとカツオ節  
を入れ、よくからめてか  
ら火を止める。



バットに移して粗熱を取  
り、ブロッコリースプラ  
ウトと大葉を入れ、よく  
混ぜ合わせる。



5を皿の中央に盛り付け、  
そのまわりを囲むように  
タコを並べ、上からごま  
油をまわしかける。

## POINT

タコと梅干しは相性抜群! カツオ風味の玉ねぎが、  
タコのうま味をアップさせてくれます。




岡山の魚を  
食べよう!



コリコリした食感と  
爽やかな酸味!

詳しくはこちら



タコの  
梅カルパッチョ

食材中の  
8大アレルゲン

なし

okayama ebooks

レシピ監修: 三宅八重子(栄養士・野菜ソムリエプロ) / 発行: 岡山県農林水産部水産課