

◎ タコのサラダーInsalata di Polpo ◎

2022年8月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

タコ（茹で）	200g
ひよこ豆（水煮）	100g
プリトマト（赤・黄）	6個
きゅうり	1/2本
セロリ	1/2本
イタリアンパセリ	適量
オリーブオイル	40ml
白ワインビネガー	20ml
ニンニク（みじん切り）	1片
唐辛子	1本
塩・胡椒	適量



■コメント

混ぜるだけの簡単なサラダのご紹介です。冷蔵庫で冷やして食べるのがおすすめです。タコに多く含まれるタウリンは、疲労回復や夏バテ防止効果があります。インサラータとはイタリア語でサラダの意味です。簡単なレシピですが、ポイントは先に塩・胡椒で強めに下味を付けてからオイルであえることです。きゅうりとセロリは形をそろえています。お好みでたまねぎのみじん切りやオリーブを加えてもいいです。



- 1 小鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニク、種を取った唐辛子を弱火にかける。ニンニクの香りがでてきたら、白ワインビネガーを入れて30秒たったら火をとめて冷ます。
- 2 タコは食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。きゅうりは半分に切り種をスプーンで取り除き、斜めに薄切りする。セロリは筋を取り、薄切りする。
- 3 2をボウルに入れ、強めに塩・胡椒ふる。1のオイルを加え混ぜ合わせる。味をみて塩味が足りなかったらさらに塩を加える。
- 4 器に盛り付け、粗みじん切りにしたイタリアンパセリをかける。