

# ◎ タコとジャガイモのレモンマリネ ◎

2023年7月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

暑さを吹き飛ばす爽やかなマリネ。

レモンをできるだけ薄く切ってなじませるのがポイントです。

## ■材料(2人分)

真ゆでだこの足	1 PC	約120 g
じゃがいも	1個	約150 g
セロリ	6センチ(省略可)	約15 g
レモンの薄い輪切り	4枚	
塩・コショウ	各	適量
Ex.V.オリーブオイル		大きじ1



## ◆ポイント◆

- タコが主役なのでゴロゴロ一口サイズに切る。冷蔵庫で三日保存可能。保存の場合はバジルは食べるときに散らしましょう。
- セロリは爽やかな風味と食感のために入れますが、なければ省略したり紫玉ねぎで代用してもよいでしょう。
- タコには疲労回復効果があります。夏の疲労をためないためにも積極的に食べたものです。



1 ジャガイモは皮ごとゆでる。串がすっとささるようになったら取り出し皮をむく。3センチ幅1センチの厚さに切る。

2 タコは3センチ長さに切る。セロリは4ミリ角に切る。レモンの輪切りは4等分に切る。

3 大き目のボウルにセロリ・塩・コショウ・エキストラヴァージンオリーブオイルを入れてなじむまでよく混ぜる。レモンの輪切りを加えてさらに混ぜる。タコを加えてなじむまで混ぜ、ジャガイモを加えたら崩さないようにサッと混ぜる。

4 〈盛り付け〉器に③を入れる。バジルの葉を手でちぎってところどころに散らす。