

# 4月は“タコ”



## <桜塩香るタコの白ワイン蒸し> 2人前

タコ(茹でたものもの) 300g

浅利(砂抜き) 10粒

※なければしじみ20粒

にんにく(薄くスライス) 1/4個

EX オリーブオイル 大さじ2

種つきオリーブ 12粒

タイム(枝つき) 2本

白ワイン 30cc

セロリ 100g

※筋を取らないで幅1cmの斜め切り

お米(洗っていないもの) 大さじ2

桜塩 少々

黒胡椒 少々

飾りのレモン 1個

イタリアンパセリ(みじん切り) 少々

(準備)

\*オーブンは180℃に温めておく

\*クッキングシート(33センチ幅)は40センチくらいの長さに切っておく。

\*タコは適当な大きさに切り分けておく。スーパーで売られているお刺身用でもよい。

1. クッキングシートを二つ折りにし、開いて折った半分の中心に、「コメ」「セロリ」「タコ」の順に敷き詰める。

その周りに「浅利」「オリーブ」を置く。

さらに、「にんにく」「タイム」「黒胡椒」「白ワイン」「EX オリーブオイル」を真ん中にこぼれないように加え、「桜塩」を2つまみかける。



2. 具材を全て並べたら、クッキングシート半分をかぶせ、角、手前の順で2～3回巻く。  
さらに、全体的を巻きく。  
このとき、中心がふっくらするようなゆとりを持って巻きこむ。
3. 天板にのせオーブンに入れて30分焼く。
4. 焼きあがったら、皿にのせ真ん中に切り目を入れる。  
最後に、「イタリアンパセリ」を飾り「EX オリーブオイル」をかけ「桜塩」少々を振り、飾切りした「レモン」をのせたら完成です。

## <タコと KEK トマトのラグーソース スパゲッティ>(4人前)

### ●タコの下準備

生タコ	1k
玉ねぎ	1個
人参	1/4本
ローリエ	1枚
紅茶ティーバッグ	1個
赤ワイン酢(米酢でも可)	大さじ2
塩	少々

### ●ソース

玉ねぎ(みじん切り)	1/3個
人参(みじん切り)	1/5本
セロリ(みじん切り)	15g

\*3品の比率を玉ねぎ3：人参2：セロリ1で準備

KEK フルーツトマト	3個
トマトホール缶	400g

※(裏ごししておく)

白ワイン	80cc
EX オリーブオイル	50cc
にんにく(みじん切り)	1片
鷹の爪(種を抜く)	1本
黒胡椒	少々
塩	少々
スパゲッティ(1人前70g)	280g
イタリアンパセリ(みじん切り)	少々
仕上げ用 EX オリーブオイル	適量



(準備)

\*生タコは頭の中の内蔵や目を取り、たっぷりの塩でよくもむ。

このとき、足の付け根から先端に向かってに向かって、吸盤から汚れを押し出すようにしてぬめりを取り、水洗いしておく。

\*ソースを煮込んでいる間に鍋にお湯を沸かしておく (スパゲッティ用)

\*タコをゆでる時紅茶の茶葉を使うが緑茶、ウーロン茶の葉でもよい。カテキンがタコを柔らかくしてくれる。

\*赤ワイン酢はタコに酸味を加えてタコの発色をよくする。

## ●ソース作り

1. 鍋にお湯を沸かし半分に切った「玉ねぎ」、「人参」、「ローリエ」、「紅茶ティバッグ」、「赤ワイン酢」、「塩」少々を入れ、下処理をした「タコ」を足から、全体がつかないようにして強火にかける。  
沸騰したら弱火にし、ふつふつとさせながら1時間ほど茹でる。
2. 茹でた「タコ」をたたきながらみじん切りにする。
3. 「にんにく (みじん切り)」、種を取った「鷹の爪」、「オリーブオイル」を入れ、弱火にかける。
4. 「にんにく」の香りがしてきたら、「玉ねぎ」、「人参」、「セロリ」のみじん切りを順に入れながら、中火でよく炒め、みじん切りにした「タコ」を入れて、強火で水分を飛ばす。  
そこに「白ワイン」を入れ煮詰めていく。
5. 煮詰まってきたら、細かく切った「フルーツトマト」、裏ごしした「トマトホール」を、【4】の鍋に入れ、全体がなじむように、途中かき混ぜながら弱火で20分煮込む。

## ●パスタをゆでる

1. 沸騰しているお湯に1～1.5%の「塩」を入れておく。  
パスタを入れ、袋表記から2分引いた時間で茹でておく。

## ●ソースとパスタを合わせる

1. フライパンで、ソースとパスタを合わせる。  
このとき、ゆで汁を160cc (二人分の時は80cc) くらい入れ、ソースをなめらかにする。  
フライパンは、あおりながら弱火と中火の間でいためていく。
2. 最後に軽く塩で味を調べて、EX オリーブオイルをかける。
3. 皿に盛りつけ、仕上げに「イタリアンパセリ」、「黒胡椒」、「EX オリーブオイル」をかけて完成です。

