

タコのみかんマリネ



材料 2人分

ゆでタコ	150g
玉ねぎ	中1/4個(50g)
蒲郡みかん	1個
オリーブオイル	大さじ2
みかん果汁	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
<small>(みかんの味によって調整)</small>	
コショウ	少々
あれば白ワイン	大さじ1/2

あればイタリアンパセリまたはバジル 少々

作り方

- 1 タコは3~5mmのそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。みかんは実を取り出し、大きめにちぎる。
- 2 大きめのボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- 3 2に1を加え、和える。ラップを材料に密着させるようにしてかけ、味がなじむまでしばらく置いておく。
- 4 器に盛り、イタリアンパセリ(またはバジル)を飾る。

タコ de ガパオライス



材料 2人分

タコ	150g
玉ねぎ	中1/2個(100g)
パプリカ	50g
バジル(生)	10枚程度
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
お好みで一味唐辛子	少々
油	小さじ2
卵(目玉焼きにする)	2個
バジル(生・飾り用)	適宜
ごはん	2膳分

作り方

- 1 タコは粗めのみじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、パプリカも粗みじん切りにする。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 フライパンに油をひき、1を炒める。タコに軽く火が通ったら2を加えてさらに炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、調味料を回しかける。
- 5 水気がとび全体に味がなじんだらバジルをちぎって加え、ざっと混ぜて火を止める。
- 6 ごはんを器に盛り、5をかけ、目玉焼きと飾り用のバジルをのせる。