

台所 コトコト

初夏に旬を迎えるマダコ。タコは高タンパク低カロリーでタウリンや亜鉛が豊富。まさに夏のスタミナ料理としては打ってつけなんです！「初物75日」(旬のタコを食べると75日寿命が延びる)と言われるぐらいです。新鮮なタコが見つかったら是非お試しください。

あっさりだけどスタミナ抜群！ タコのカルパッチョ

材 料【4人分】

生タコ……………一匹(杯)※使用量200g
荒塩……………一握り
塩(ゆで用)……………一つまみ
クレイジーソルト…適量(タコに万遍なくかかる程度)
ガーリックパウダー……………少々
オリーブオイル……………大さじ4
バルサミコ酢……………大さじ3

Point1

※茹でタコでも結構ですが、ぜひ半生の食感を味わって欲しいものです。余ったらジップロックに入れて冷凍庫へ。タコは冷凍しても味が落ちにくいです！

モッツアレラチーズ……………50g
トマト……………中1個
レモンスライス……………4枚
フリルレタス……………
ベビーリーフ……………
イタリアンパセリ等葉野菜……………適宜

1



ボウルに生タコと荒塩一握りを入れてよく揉み、ぬめりを取り切ります。

Point2

約10分程かかりますが、ここでしっかりとぬめりを取ることで臭みが消え、身も柔らかくなります。コツは、こんなに激しく揉んでもいいの？と思うほど強く押し付けるように揉むこと。揉み終わって水できれいに洗い流すと、身がキュッとします。

2



鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を一つまみ。頭を持ち足から上下に揺らしながらお湯に入れていき1分ゆでます。

※ゆでできる場合は10分

3



ゆで上がった後すぐに氷水に入れて冷ましてください。

4



頭と足を切り離し、足の方を薄切りにします。

5



大きめのお皿に④のタコの薄切りを並べ、クレイジーソルト、ガーリックパウダーを振りかけます。

6



5mm程の賽の目切りにしたモッツアレラチーズとくし切りにしたトマト、レモンスライス、葉野菜を盛り付け、オリーブオイルとバルサミコ酢を回しかければ出来上がり。

茹でタコにはない
うま味の濃さと食感を
お楽しみください!!