



Carpaccio

明石だこの
カルパッチョ



調理時間
10分



材料(2人分)

- 明石たこ(ボイル) 120g
- グレープフルーツ 1/4玉
- キュウリ …………… 1/2~1/3本
- 塩 …………… 2~3つまみ
- ニンニク …………… 2片

- ディル(またはパセリなど) ……みじん切り大きさ1~2
- オリーブオイル …………… 40g
- レモン汁 …………… 1/4個分
- レモンの皮 …………… 1/4個分

4



ニンニクのみじん切りとオリーブオイルを小鍋にあたため、香りがたち、薄いキツネ色になれば火を止めてディルのみじん切り、レモン汁を加える。

3



①と②を器にならべて塩2つまみを全体にちらす。

⚠️ ソースをかける前に塩を散らしておくほうが味の馴染みが良い。

2



グレープフルーツは皮を剥いて、食べやすい大きさに切る。きゅうりはピーラーでリボン状にする。ニンニクとディルはみじん切りにする。

1



タコを薄口そぎ切りにする。

⚠️ タコが分厚くならないように切る

タコをグレープフルーツと合わせて、カルパッチョに。ニンニク、ハーブ、柑橘の香りのコラボが、食欲をそそります。

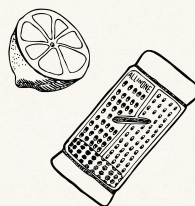
inizio/tu.du.ku 料理教室

依藤 亜弓 先生

調理師、醗酵食健康アドバイザー、有機美容醗酵食品マイスター 他

加古川市内で人気のお料理教室「inizio」で、多くの生徒に数々のオリジナル料理のレシピを教えています。また、テレビ、ラジオ出演や雑誌掲載、企業などへのレシピ提供も行っておられます。「加古川パスタ」オリジナルレシピコンテスト(神戸新聞社など後援)で、加古川市長賞に選ばれた先生です。

Cooking
teacher
レシピ提供



5



④をかけて、すりおろしたレモンの皮をちらす。