

RECIPE



今月のレシピ（7月22日更新）

「たこの柔らか煮」

「平野寿将の洒落て肴」（フティック社）32P

じっくりと味を含ませて。

■材料・3人分

ゆでたたこの足：約6本

炭酸水（無糖のソーダ）：540cc

ほうれん草：1束

柚子：適量

煮汁

だし：3カップ

みりん：1/4カップ

砂糖：大さじ2

しょうゆ：大さじ1と1/3

薄口しょうゆ：大さじ2と2/3

酒：1/2カップ

■作り方

- (1) たこは炭酸水とともに鍋に入れて中火にかけ、落としふたをして30~40分煮ます。
- (2) 鍋に煮汁を煮立て、1のたこを入れて落としふたをし、30~40分弱火で味を含ませながら煮ます。皮がむけないように気をつけて静かに煮るのがコツ。竹ぐしなどをさして、すーっと入るくらいに柔らかくなったらできあがり。
- (3) ほうれん草は、さっとゆでて食べやすい長さに切りそろえます。
- (4) 器にたことほうれん草を盛りつけ、柚子を細かく刻んでのせます。