

タコの梅肉和え

材 料 (4人分)

- 茹でタコ ……………200g
- キュウリ ……………2本
- 大根 ……………100g
- 梅干 ……………4個
- 大葉 ……………4枚
- オリーブオイル……適宜

作 り 方

- ① タコは適当な大きさに乱切りにする。
- ② キュウリは塩をふり、輪切りにしてから水洗いし、水気を取る。
- ③ 大根は3cmほどの短冊切りにする。梅干しは種を除き、包丁でたたくように刻んでおき、大葉は千切りにする。
- ④ ボウルにタコ、キュウリ、大根を入れ、梅肉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、オリーブオイルをかけ、大葉をふりかける。

プロが教える魚情報！

【由来】「多股(たご)」から名付けられたという説や「手海鼠(てこ)」から転訛したという説などがあると言われています。また、タコは漢字で「蛸」と一文字で表されていますが、昔は「海蛸子」と表されていたそうです。

【目利きのポイント】 生きているものは、吸盤に触れると吸い付くものや体色が変わるものが良く、茹でたものは、茹で上がった色が鮮やかで弾力があり、皮が張っているものを選びましょう。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>