

タコのカルパッチョ

材 料 (4人分)

- 茹でタコ ……………250g (お好み)
- オリーブオイル …適量
- 塩 ……………適量
- 玉ネギ ……………適量
- ゴマ
- 粉チーズ
- オリーブオイル
- 市販のドレッシング

作 り 方

- ① 薄くスライスしたタコを皿に並べる。
- ② オリーブオイルと塩を①にふりかけて、よく馴染ませる。
- ③ 玉ネギのみじん切りをのせる。
- ④ お好みにゴマや粉チーズ、オリーブオイル、ドレッシングをかける。

プロが教える魚情報！

【タコの下処理方法】

タコの頭(腹)の部分にある墨袋と内臓を取り除き、直接塩をふり、ぬめりや吸盤のよごれを取ります。ポイントはぬめりが泡立つぐらいよく揉むことです。最後に流水でぬめりをしっかり洗いながしたら終了です。

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会