

タコのペペロンチーノ

材 料 (4人分)

- タコ ……………200g
- 唐辛子 ……………1本
- パスタ ……………400g
- オリーブオイル ……適量
- ニンニク ……………4片
- 塩・コショウ ……各適量

作 り 方

- ① タコを1～2分茹で、薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニク、輪切りにした唐辛子を入れ、弱火で香りを出す。
- ③ パスタを茹でる。
- ④ ②のフライパンにタコを入れ炒める。
- ⑤ 茹でたパスタをフライパンに入れ、茹で汁を少々入れて絡め、塩・コショウで味を調える。

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