

タコホルモンの アヒージョ

湯沸かし時間：5分～
調理時間：1時間～



【必要食材・調味料】

- ・湯沸かし用の水
- ・タコ（肝、くち、肺、胃袋、白子など）
- ・ニンニク（一片） ・唐辛子の輪切り（お好み量）
- ・オリーブオイル（適量） ・塩（適量）

【必要道具】

- ・まな板
- ・包丁
- ・深めのフライパン
- ・計量スプーン
- ・手袋
- ・ボウル
- ・漉し器

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かしておく
- ② タコの肝の外膜、墨袋をきれいに取り除く
- ③ ②を料理酒に5分ほど漬け込み臭みをとる
- ④ ③を軽く下茹でして漉し、ペースト状にする
- ⑤ ほかの内臓をぶつ切りにし、下茹でした後お湯をしっかり切る
- ⑥ にんにくをみじん切りにする
- ⑦ オリーブオイルと⑥を鍋に入れ火にかける
- ⑧ 香りがたったら⑤を入れ5分ほど煮立たせる
- ⑨ 好みの量の塩を加え盛り付けて完成

バスケットにつけたり、少し濃いめの味付けにしてパスタソースにもオススメ！