

# タコのマリネとナス・トマトサラダ



## ～ 盛り付け ～

お皿にナスを置き、その上に水気を絞った玉ねぎを敷きタコのマリネとプチトマト、きゅうりを並べる。

その上からドレッシングをたっぷりかけ、バジルを飾る。

## 材料：

|           |       |
|-----------|-------|
| ナス        | 1 本   |
| プチトマト     | 4 個   |
| きゅうり      | 1/3 本 |
| バジル       | 4 枚   |
| 玉ねぎ       | 1/4 個 |
| ピュアオリーブ油  | 少々    |
| 湯タコ足      | 1 本   |
| ニンニク      | 半かけ   |
| バージンオリーブ油 |       |
| 塩         | 少々    |
| コショウ      | 少々    |
| 小麦粉       | 適量    |
| ドレッシング    |       |
| レモン汁      | 10 g  |
| バージンオリーブ油 | 30 g  |
| 塩         | 少々    |
| コショウ      | 少々    |

## ～ 作り方 ～

- 1: タコは食べやすい大きさに切り、ボールに入れ塩を入れスライスしたニンニクと刻んだ2枚のバジル(2枚は飾り用においておく)バージンオリーブ油を入れつけておく。
- 2: 玉ねぎは薄切りにして、塩で揉み、水でさらしておく。(10分くらい)
- 3: プチトマトはヘタを取って半分にカットする。
- 4: きゅうりをスライスし、塩を振っておく
- 5: ナスは縦に4等分のスライスにし小麦粉をまぶしフライパンを中火にし、ピュアオリーブ油で両面焼いて油を切り、塩を振って冷ましておく。
- 6: ドレッシングは、ボールにレモン汁を入れ泡立て器で混ぜながら、バージンオリーブ油を少しずつ入れながら、塩・コショウを少々入れる。

