



## 12/4 (金) 漁師のごちそう マリネーラ (オイさん)

(材料2人分)

タコ足：100g (1本)

トマト：250g (中1個)

にんにく：1かけ

オリーブオイル：大さじ1

チョコレート香り立つゆず鍋つゆ：1袋

生パセリ：大さじ3

レモン：1/2個

バケツ：適量

タバスコ：お好みで

- ① タコ足とトマトはざく切りにし、にんにくと生パセリは粗く刻んでおく。バケツは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋を熱してオリーブオイルをたらし、①のにんにくを炒める。炒め加減でパンチを出すのか、そうでないのかを決める。
- ③ ②の鍋に、①のトマトとタコ足を入れて炒め合わせる。完成直前に①の生パセリをドッサリと加えて火を止め、チョコレート香り立つゆず鍋つゆをたらす。
- ④ フライパンを弱火にかけ、①のバケツをのせて温め(素焼き)、器にのせて、③に添える。
- ⑤ ③をいただく時にレモンを搾り、お好みでタバスコをかける。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。