

炙り蛸たたき

<材料> (4人分)

材料 4人分

生蛸の足 ……………2本

花茗荷 ……………2個

白ねぎ ……………1本

ねぎポン酢

ポン酢醤油 ……………100cc

青ねぎ ……………1/2束

ごま油 ……………少量

一味唐辛子 ……………少量



分量外

塩、揚げ油

<作り方>

① 蛸の足にたっぷりの塩をまぶし、手早くもみ洗いする。流水で洗い流す。



② 蛸の足を1本ずつに切り分け、すりこ木などを使って叩き、身を柔らかくする。



Act OnTV

- ③ 2を半分ずつに切り分ける。十分に熱した焼き網にのせ、強火で表面だけをさっと炙る。そぎ切りにする。



- ④ 花茗荷は縦に2等分し、根元の中心に縦に切り込みを入れる。小口からできるだけ細かく刻み、水にさらしてザルに上げる。



- ⑤ 白ねぎは2cm長さに切る。縦に切り込みを入れて中心部分を取り除き、開いて重ね、繊維に沿ってできるだけ細く切る。150℃の低温の揚げ油で泡が出なくなり、きつね色になるまでじっくり揚げる。余熱で火が通り過ぎないように、広げて冷ます。



- ⑥ ねぎポン酢を作る。青ねぎは根元を落として小口から刻み、水にさらしてぬめりを取る。ねぎの水分を絞ってポン酢醤油に混ぜる。ごま油と一味唐辛子を好みの加減で加える。



A Act OnTV

- ⑦ 6に3の蛸を漬け込む。蛸が十分に漬かるようにラップを落とし込んでかけ、冷蔵庫に約30分
おいて味をなじませる。



- ⑧ 7を器に盛り、ねぎポン酢をかけ、4の茗荷と5の白ねぎを添える。