

「県内水産物普及のための中川一恵先生のお魚料理講習会」より

いばらきの「水産加工品」簡単レシピ①

タコの甘酢あん



<材 料>

タコ(茹).....2 本
干し椎茸.....4 枚
玉 葱1/2 個
人 参50g
ピーマン.....2 個
パイナップル...200g
ニンニク.....1 片
a トマトケチャップ 大さじ 4
しょうゆ 大さじ 2
砂 糖 大さじ 3
スープ 1.5 カップ
片栗粉 大さじ 1.5
水 大さじ 3

酢.....大さじ 3
油.....大さじ 1

<作り方>

- ① タコは一口の乱切りにする。
- ② 干し椎茸は戻してそぎ切り、玉葱は櫛形、人参は飾り切り、パイナップルは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ニンニクのみじん切りを炒め香をだし、①②を炒め a で調味と、とろみを付け、酢を加えて仕上げる。

提供 中川学園調理技術専門学校／茨城県水産物開発普及協会