



SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/
横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ
宴会料理長 福田 徳幸

七夕にさっぱり タコ(多幸) サラダそうめん

調理時間: **30~40分**



※写真は必ず一度です。



+



+

使ったのは
この商品



七夕にさっぱり タコ(多幸)サラダそうめん

【材料/3~4人前】

素麺・・・・・・・・・・・・・・・・300g
蛸(ゆでタコ)・・・・・・・・120g
ミニトマト・・・・・・・・12個
ニンニク・・・・・・・・6g(チューブでも可)
デルモンテ オリーブオイル・・・・・・・・60g
別に40g(茹であがった麺にからめる分)

塩・・・・・・・・・・・・・・・・適量
レモン果汁・・・・・・・・15ml
キュウリ・・・・・・・・1/2本
大根・・・・・・・・60g
赤玉ネギ・・・・・・・・40g
レタス・・・・・・・・120g

オクラ・・・・・・・・4本
大葉・・・・・・・・2~3枚
素麺つゆ(ストレートタイプ)・・・・120ml
※希釈タイプでも可

【作り方】

- ①タコは4~5mmのスライス、又は短冊状にカット、ミニトマトは1/2にカット、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにニンニク、分量の1/3の「デルモンテ オリーブオイル」を入れ火にかける。(中火の弱火)
- ③ニンニクの香りがたち、薄く色付いたところにタコとミニトマトを加え、強火にして塩を適量振りかけ、素早くさっと炒めて火からおろし冷ましておく。(粗熱がとれたら、残りの「デルモンテ オリーブオイル」とレモン果汁を合わせる)
- ④キュウリは縦半分にして小さなスプーンで種の部分を取り除き、食べやすい大きさにスライス、又は短冊状にカット、大根は短冊切り、赤玉ネギはスライス、レタスはやや大きめの短冊切りにカットして、それぞれ水にさらす。シャキッとしたら水から上げて、それぞれ水分を切っておく。

- ⑤オクラは、ヘタの周りの硬い部分を包丁で削り取り、軽く洗って塩を振りかけ、表面を軽くこする。
- ⑥⑤を5分ほど置いた後、沸騰した湯に入れて茹で、氷水にとり色止めをして、5~6mmの厚さにカットする。
- ⑦大葉を、4~5mm角にカットする。
- ⑧大きめの鍋で、多めの湯を沸かし、素麺を1分15秒~1分30秒、お好みで茹でる。(ふきこぼれないように、火加減を調節する)茹であがった麺を、すばやくザルに移し、流水で粗熱を取った後、氷水でもみ洗いしながらしっかりと冷やす。
- ⑨茹であがった麺の水気をしっかり切り、ボウルに移してから分量の「デルモンテ オリーブオイル」を加え、からめる。
- ⑩大葉と③以外の全てをお皿に盛り付けて、分量の素麺つゆをかけ、最後に③をかけて大葉をのせて完成。