

# 広告

## いしかりしんじょ

### タコ天

タンパク質にカリウム、ビタミンEといった成分が含まれるタコですが、特に注目したいのはタウリンの豊富さ。タウリンは、疲労回復に効果があるといわれる成分で、強靱な生命力を持つタコにしてこの効果…と妙に納得してしまいます。奇怪な見た目とは裏腹に淡泊な味わいだからこそ、いろいろな料理で活用したいものです。



#### 作り方

- ① タコは水分が多くバラバラになりやすいため、一口大に切つてでんぷんをまぶしておく
- ② ニンジンとタマネギは千切りにする
- ③ ボウルに【A】を入れて混ぜ、さらに①②を入れてあえる
- ④ 約170度に熱した油でさっと揚げる

#### 材 料 (2〜3人分)

- タコ(ゆでたタコ)……………200g
- ニンジン・タマネギ……………適量(お好みで)
- でんぷん……………少々

#### 【A】

- 天ぷら粉……………1カップ
- 水…………… $\frac{3}{4}$ カップ
- 揚げ油……………適量

【レシピ協力／門脇漁業部】