

## 平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【高校生・一般部門】入賞作品

### タコのオリーブた和え (天草工業高校1年 福田伽怜さん)

#### 材料(4人分)

タコの足 2本分  
なす 2本  
ピーマン 3個  
EXVオリーブオイル※ 大さじ3  
【調味料A】  
みそ 50g  
みりん 大さじ1  
かつおだしの素 大さじ1  
柚子こしょう 少々  
みょうが 1本  
天草晩柑果汁 大さじ1



※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。

#### 作り方

- 1 タコは一口大、なすは輪切り、ピーマンは太い千切りにする。
- 2 ピーマンとなすをEXVオリーブオイルでしんなりするまで炒め、タコを加える。
- 3 ②に(A)を加え、軽くひと煮立ちさせる。
- 4 ③を器に盛り、みょうがの千切りと天草晩柑の果汁をかける。