

つくってみらんしょ

夏野菜とタコのマリネ

1人当たりのエネルギー … 約 135kcal / 所要時間 … 約 45分



《材料(4人分)》

- 生食用ゆでタコの足 … 1本
- ミニトマト … 8個
- きゅうり … 1本
- ナス … 1本
- オリーブオイル(炒め用) … 適量

- たまねぎ … 中 1/2
- 白ワインビネガー … 大さじ 2
- レモン汁 … 大さじ 2
- オリーブオイル … 大さじ 3
- 塩 … 1つまみ
- 砂糖 … 大さじ 1
- 黒コショウ … 少々
- にんにく … 1欠片

※写真は2人分

● 作り方

① タコはそぎ切りにする。ミニトマトはへタを取る。きゅうりは塩少々(分量外)で板ずりして乱切りする。ナスは乱切りにして、水にさらす。にんにくはすりおろしておく。

② たまねぎをみじん切りにして、塩少々(分量外)でもんでから水にさらす。Aの材料で作ったマリネ液をよく混ぜて、水気をきったたまねぎも加えて混ぜる。

③ 水にさらしたナスの水気を取り、オリーブオイルを引いたフライパンで焼く。②で作ったAに熱いうちに入れて混ぜる。

④ 残りの材料をすべて加えて混ぜ、30分間冷蔵庫で冷やす。



管理栄養士
みなかわ きえ
皆川 貴恵

ポイント

● ワインビネガーがない時は穀物酢でも代用できます。タコは切る前に表面全体をすりこぎなどでつぶさない程度に叩くと筋肉繊維が砕けるので身がやわらかくなります。

「タコ」の豆知識

タコはたんぱく質が豊富な割には低脂肪の食品です。タウリンを豊富に含むので、血中コレステロール値の上昇を抑制する働きもあります。同時に食物中の脂肪を乳化して吸収しやすくするので、高血圧症や心不全など生活習慣病の予防におすすめです。

血液循環をよくするビタミンEとナイアシンが含まれているため、冷え性の改善が期待できます。また、肌の健康を保つ亜鉛、貧血を改善する鉄分も含まれています。

加えて脂質・糖質の代謝を高めたり、肥満を予防する働きのあるビタミンB2も、他の魚の2〜5倍と大変多く含まれています。このビタミンB2は粘膜や皮膚、髪を保護するとともに細胞の再生もサポートします。

ただしタコは、消化に時間がかかるので、胃腸の弱い方は食べ過ぎに注意しましょう。

今回は、タコを使った暑い季節にぴったりのマリネをご紹介します。