

【たこの柔らか煮】

■材料（二人分）

- ・ 茹でタコ 300 g
- ・ 料理酒 100ml
- ・ 炭酸水 500ml
- ・ 砂糖 50 g
- ・ 醤油 100ml
- ・ 和風ダシの素 少々
- ・ 大根 10cm
- ・ オクラ 2本



■作り方

- (1) 大根を厚さ2cmの銀杏（いちょう）に切る。オクラのヘタを削いで茹でておく。
- (2) 鍋に一口大にカットしたタコの足を入れ、酒と炭酸水を注ぐ。
- (3) 最初、強火にかけ、沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして微沸騰状態で1時間ほど煮る。途中、煮汁が少なくなったら湯（分量外）を加える。
- (4) (3) に大根と砂糖、ダシの素を加え10分ほど煮込み、その後、醤油を加え30分ほど煮て火を止める。そのまま、半日ほどおいて味を染ませる。
- (5) 器にタコと大根を盛り、オクラを添える。好みに練り芥子を使う。