

# タコとトマトのバジルアヒージョ 洋



## 豆知識

7月2日(金)は「半夏生(はんげしょう)」という農業の節目の日。タコの足のように稲がしっかり根付くようにと願い、昔からこの日にタコを食べる風習があります。

## Point

タコは加熱しすぎると硬くなるので、3では色が変わって温まればOK!

## RECIPE

### 材料 2人分

タコ(刺身用) …… 150g  
ミニトマト …… 8個  
バジルの葉 …… 10枚

にんにく …… 1かけ  
オリーブオイル …… 大さじ2  
塩 …… 小さじ1/4

### 作り方

- ① タコは食べやすい大きさにそぎ切りにする。ミニトマトは破裂を防ぐため、小さく切り込みを入れる。  
バジルの葉はみじん切りにする。  
にんにくは縦半分に切り、芽を除いてつぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で香りを出す。
- ③ タコ、ミニトマトを入れ、中火にし、1~2分加熱する。
- ④ 火を止め、塩、バジルの葉を入れてオリーブオイルと具材のエキ스가なじむよう和える。

