

## ◎アボカドとタコのアヒージョ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

アボカド	1/2個
タコ(ボイル)	100g
マッシュルーム	4個
オリーブオイル	100cc
ニンニク	2片
唐辛子	1本
塩	小さじ1/2
パン（バケットetc）	お好みで



## &lt;コメント&gt;

アボカドが好きで冷蔵庫に常備しています。マヨネーズに醤油とわさびを加えたソースをかけてよく食べます。

食べごろにはちょっと早いアボカドがあったときに、アヒージョ風にオイル煮にしたことがきっかけに、こちらのレシピがうまれました。アボカドは加熱するとほっくりとして、クリーミーになります。もう一つおすすめの調理法が、アボカドをフリットにすることです。衣にパルメザンチーズをまぜて揚げるとおつまみにばっちりです。

## \*\*ここがポイント&lt;アボカド料理&gt;\*\*

森のバターといわれているアボカドですが、切り方や調理方法を変えるとさらに料理の幅が広がります。薄切りにしてカブレーゼや寿司ネタにしたり、潰してディップにしたり、櫛切りにするとフリットにあります。アボカド料理のご紹介は、2017年9月に「マダロとアボカドのサラダ」・2012年8月に「アボカド豆腐の冷たいスープ」があります。残った1/2個分のアボカドでこちらを作っていただいてもいいですね。

**1** アボカドとタコは一口大に切り、マッシュルームは半分に切る。ニンニクは潰し、唐辛子は種を取り除く。

**2** 小鍋にオリーブオイルとニンニクと唐辛子を入れ、ニンニクの香りがたってきたらタコとマッシュルームを加える。弱火で3-4分熱し、アボカドを加えて1分ほど弱火で煮る。

**3** 塩を加えて味をととのえ、器を盛り付ける。オイルに素材の旨味がたっぷり詰まっているので、パンを添えてオイルをつけてお召し上がりください。

