



# Let's Try!



## シェフが教える簡単&楽しい “おうちごはん”レシピ part. 6

[材料] 約7~8人分

- タコミート**
- ・合挽肉……………1kg
  - ・おろしにんにく……………50g
  - ・おろししょうが……………30g
  - ・チリパウダー……………20g
  - ④・コンソメ……………20g
  - ・ケチャップ……………50g
  - ・砂糖……………50g
  - ・しょうゆ……………50cc



### サルサ

- ・ダイスカットトマト…1缶
- ・玉ねぎ……………1個
- ・ピクルス……………50g
- ・塩……………5g
- ・こしょう……………少々



### その他

- ・(上にのせるサラダとして)サニーレタス等
- ・シュレッドチーズ
- ・ごはん

### 2 サルサをつくる



- 1 玉ねぎ、ピクルスを荒く刻む。
- 2 ダイスカットトマトを入れて、塩、こしょうで味を整える。



辛いのが好きな方はピクルスの代わりにハラペーニョどうぞ!

### 3 盛り付け

ごはん、サラダ、タコミート、サルサ、シュレッドチーズをのせて完成。



### 1 タコミートをつくる

- 1 鍋に合挽肉を入れ、合挽肉が浸るくらい水を入れて火にかける。



茹でることで油っぽさがなくなる



- 2 時々かき混ぜながら様子を見る。水分が少なそうだったら再度水を入れて調整する。

火は強火でオッケー



- 4 湯切りした合挽肉を鍋に戻す。④を入れてしばらく煮込む。時々かき混ぜながら様子を見て、水分が少なそうだったら水を足す。



入れすぎると水っぽくなるが、少なすぎるとパサパサになる  
煮詰めすぎると「そぼろ」になるので注意



- 5 色が変わって、火が通り、味がなじんできたら火を止める。



本場沖縄の味!

### タコライス



今回ご紹介する料理は、沖縄県発祥のタコライス。「家で過ごす時間」を「家を楽しむ時間」へ!「家を楽しむ時間」で料理をした後、家で過ごす時間をゆっくり楽しみ楽しむために、多めに作ってストックしておくのもGOOD!



### Check! アドバイス

多めに作って冷凍しておけば、忙しい日でも大活躍!いつでもササッと沖縄の味に出会えます!!  
また、フライドポテトにタコミートとチーズをかけて焼いても美味。あっという間におつまみに大変身!



神室町商店 heat 水野裕人氏



このコーナーにご登場いただけるお店を募集しています。

シェフの自慢のレシピを、おうち用にアレンジして是非ご紹介下さい!

大