Live Happier

イタリアンタコ飯

【材料】

・お米	2合
・水	300g
・タコ	150g
・ドライトマト	10g
・ブラックオリーブ	40g
・アサリ	350g
・濃口醤油	小さじ2
・みりん	小さじ1
・日本酒	大さじ2
・塩	小さじ1／8

【作り方】

①お米は洗って、30分～1時間くらい水に浸水させる。その後水気を切る。

②アサリは、砂出しをする。バットに立て塩（500ccの水に塩大さじ1）をはり、アサリが重ならないように並べ、上からアルミ箔などかぶせて砂出しをする。

（今はある程度砂が抜けて売ってるアサリも多いので、砂出しの時間は、1時間～3時間くらいで大丈夫）

③タコは、5mm厚くらいに切る。ドライトマトはザク切り、ブラックオリーブは、3等分の輪切にする。

④厚手の鍋に（炊飯器でもok）お米を入れ、水を入れる。 調味料を入れかき混ぜ、平にする。 タコ、ドライトマト、ブラックオリーブ、アサリをのせ、蓋をする。

⑤強火にかけ、鍋の脇から蒸気がシューシューしてきたら（沸騰してきたら）弱火にして、10分炊く。火を切ってから、そのまま蒸らし10分おく。

⑥蒸らし終わったら、蓋を開け、かき混ぜる。

⑦お好みで、EXVオリーブオイル、胡椒をかけて食べる。