

Simmered Octopus and Potatoes *(with garlic oil sauce)*

Serves 2

- 200 g boiled octopus
- ½ onion
- ⅓ stalk celery
- 2 potatoes (small)
- 1 tomato
- 100 g togan (winter melon)
- 50 ml white wine

- 1 tsp paprika
- 1 bay leaf
- 1 cube bouillon cube (in 250 ml water)
- 2 T panko
- garlic oil* (to taste)
- Salt and pepper (to taste)

**See below for how to make garlic oil.*

1. Chop the **onion** and **celery** into small pieces.
2. Peel and seed the **tomatoes**, then cut into 1 cm cubes.
3. Peel **potatoes** and cut into bite-sized pieces, and do the same for the octopus
4. Peel the **winter melon** and cut into shapes using a cutter
5. Heat **garlic oil** in a frying pan and sauté the **onion, celery** and **potato**.
6. Add **white wine** to the pan and cook off the alcohol.
7. Add the **tomato, winter melon, paprika, bay leaf**, and **bouillon**, and simmer over **low heat** for **20 minutes**.
8. Add **panko** and simmer for **10 more minutes**.
9. When potatoes are cooked, add the octopus and season with **salt** and **pepper**.



Garlic Oil

Garlic-scented olive oil can be used in a variety of ways, including sauces and stir-fries. When using it, use the oil alone, or use the oil and garlic together, as desired. Can be stored in the refrigerator for 2-3 weeks.



Ingredients

Garlic, to taste

Olive oil, to taste

Put the chopped garlic cloves in an airtight container, pour olive oil and mix.



tōgan ⇒ winter melon
⇒

タコとじゃがいもの煮物

2人分

茹でダコ	200g
玉ねぎ	1/2 個
セロリ	1/3 本
じゃがいも (小)	2 個
トマト	1 個
冬瓜	100 グラム
白ワイン	50ml



[A]

- パプリカパウダー 小さじ 1
- ローイル 1 枚
- ブイヨン 250ml
- パン粉 大さじ 2
- ガーリックオイル* 適量
- 塩・コショウ 適量

* ガーリックオイルの作り方は以下を参照。

1. 玉ねぎ、セロリはみじん切り。
2. トマトは湯むきをして種をとり 1センチ角に切る。
3. ジャガイモは皮をむき、ひと口大に、タコもひと口大に切る。
4. 冬瓜は、皮を削り、抜き型で抜いておく
5. フライパンにニンニクオイルを入れて熱し、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもを炒める。
6. 白ワインを加えてアルコール分をとばす。トマト、冬瓜、Aを加えて 20分強火で煮込む。
7. パン粉を加えて 10分煮込み、じゃがいもが煮えたら、タコを入れて、塩、こしょうで味を調える

にんにくオイル

にんにくの香るオリーブオイルは、ソース、炒めものなどいろいろと 活用できます。使うときには、オイルだけで使ったり、オイルとニンニクも一緒に使うなどお好みで。冷蔵庫で2~3週間保存可能です。

材料

にんにく分量はお好みで

オリーブオイル 分量はお好みで



にんにく切にしたにんにくおを、密閉容器に入れて、オリーブオイルを注いで混ぜる。