

えだまめ

丸ごとイカのいろいろ詰め



材料(2人分)

1食当たり約415kcal

- スルメイカ 2杯
- ご飯 160g
- ゆでたエダマメ 30g
- ゆでたトウモロコシ ... 30g
- エリンギ 1本
- ピーマン 1個
- しょうが 1片
- ブラックオリーブ 4個
- EVオリーブ油 小さじ1
- 白ワインA 大さじ1
- 塩 小さじ1
- しょうゆ 少々
- トマトソース
 - トマト缶 1個
 - ニンニク 1片
 - タカノツメ 1本
 - EVオリーブ油 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - 白ワインB 大さじ3
 - レモン 少々

□■□■ 作り方 □■□■

- ①イカは足と骨と内臓を除き、丁寧に腹の中を洗い、水分をキッチンペーパーで拭き取る。イカの足、エリンギ、ピーマン、しょうが、ブラックオリーブは0.5～1cmに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、エリンギとしょうがを炒めてからイカの足と白ワインAを加える。イカに火が通ったらブラックオリーブ、ピーマン、塩、しょうゆを加え、火を止める。
- ③ご飯と②、エダマメ、トウモロコシをよくかき混ぜ、イカのおなかに詰めて、つまようじで留める。
- ④フライパンにトマトソースの材料を入れ、中弱火でふたをして7～8分煮る。
- ⑤④に③のイカと白ワインBを加え、一度ひっくり返し約10分煮る。トマトソースが煮詰まり過ぎている場合は、さらに白ワイン(材料外)を加え調整する。
- ⑥イカを取り出し、カットしてから盛り付け、レモンを添える。

旬のスルメイカに、ご飯、エダマメ、トウモロコシなどの野菜をたっぷりと詰め込みトマトソースで煮ています。トマトソースは、白ワインでお好みの濃さに調節してください。煮過ぎるとイカが硬くなるので気を付けましょう。