

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

丸ごとイカのいろいろ詰め



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。

材料 (2 人 分)

1食当たり約415kcal

スルメイカ……………2杯	塩……………小さじ1
ご飯……………160g	しょうゆ……………少々
ゆでたエダマメ……………30g	トマトソース
ゆでたトウモロコシ……………30g	トマト缶……………1個
エリンギ……………1本	ニンニク……………1片
ピーマン……………1個	タカノツメ……………1本
しょうが……………1片	EVオリーブ油……………小さじ1
ブラックオリーブ……………4個	塩……………小さじ1/2
EVオリーブ油……………小さじ1	白ワインB……………大さじ3
白ワインA……………大さじ1	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。
- (5) (4)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。

サラダ・ニソワーズ



南仏ニース近郊で代表的な、ボリュームたっぷりのサラダです。野菜の他にゆで卵、ツナ、ブラックオリーブ、アンチョビが入っているのが特徴で、オリーブ油と塩、こしょう、レモンだけのシンプルな味付けが素材のおいしさを際立たせます。ポケットサンドにしてもおすすめです。

材料 (2 人 分)

1食当たり約321kcal

レタス……………5枚	ツナ缶(小)……………1缶
キュウリ……………1/2本	アンチョビ……………4枚
トマト……………1個	ブラックオリーブ……………4個
ジャガイモ……………1~2個	塩・こしょう……………適量
サヤインゲン……………4本	EVオリーブ油……………大さじ1
ゆで卵……………1個	レモン……………1/2個

作 り 方

- (1) ジャガイモは塩少々を入れた水から約20分、軟らかくなるまでゆでる。皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。
- (2) インゲンは塩少々を入れた湯で約2分ゆで、2~3等分に切る。
- (3) ゆで卵は4等分に切る。
- (4) レタスは水気をよく切り、手でちぎる。キュウリとトマトは食べやすい大きさに切る。
- (5) ツナは油を切っておく。アンチョビは2~3等分する。
- (6) 皿に盛り付け、ブラックオリーブを載せる。食べる直前に塩、こしょう、EVオリーブ油、レモン汁を掛ける。