

# イカのオリーブオイル漬け

～イカ料理～

(約4人分)



## 材料

イカ	1～2杯	
塩	小さじ1	
A)	ゆずきち絞り汁	大さじ1 + 小さじ2
	オリーブオイル	75cc
	パセリ	大さじ1 / 2 ..... みじん切り (極細かく)
	ニンニク	1 / 2片 ..... みじん切り (極細かく)
	塩	小さじ1 / 2 + 小さじ1 / 2
	砂糖	ひとつまみ
	胡椒	少々
	ベイリーフ	1枚

## 作り方

- ① マリネ液を作る・・・A) ゆずきち絞り汁大さじ1、オリーブオイル、パセリ、ニンニク、塩、砂糖、胡椒を良く混ぜ乳化させ、パセリとベイリーフを加えて味を調える
- ② イカは綺麗に洗いワタを抜き、皮を剥ぎ内側から包丁を入れ開く
- ③ 格子目に斜めに包丁を入れ横1 / 3に切ったものを3cm幅に切る
- ④ 湯を沸かし、残りのゆずきち絞り汁と塩を加え、②のイカをさっと茹でる
- ⑤ 水気をペーパーでふき、①のマリネ液に順次入れていく
- ⑥ 冷蔵庫で良く冷やして頂く (オリーブオイルは低温で凝固しますが室温でもとに戻ります。頂くときは戻してから供します)