

イカの白ワイン煮

～イカ料理～

(約4人分)



材料

イカ	なるべく小さいもの	4杯
中に詰めるもの		
イタリアンパセリ	みじん切りにしたもの	大さじ3
ケイパー	大さじ1	・ ・ ・みじん切り
ニンニク	2片	・ ・ ・ ・みじん切り
パン粉	1	カップ
ペコリーノチーズ	25g	・ ・ ・すりおろす
オリーブオイル	50	cc
塩	小さじ1	/ 2
胡椒	少々	
白ワイン	1	カップ
トマトソース	2	カップ以上
	完熟トマト3個、玉ねぎ1/2個、ニンニク1片、バジル、1枝分、オリーブオイル大さじ1、バター大さじ1、砂糖ひとつまみ、塩胡椒	
オリーブオイル	25	cc
クレソン	2	束
塩胡椒	適宜	

作り方

- ① トマトソースを作る・・・完熟トマトを荒く刻む。鍋にオリーブオイルとバターを溶かし、玉ねぎ、ニンニクを入れ弱火で香りがたつまで火を入れる。完熟トマトを加え弱火でコトコト40分ほど煮込み、裏ごしして鍋に戻しバジルを加え塩、胡椒、砂糖で味を調える。
- ② イカの皮を剥き本体と足に分け、足は長さ2等分に切り先の方は更に1cmに切っておく
- ③ ボールに、イタリアンパセリ、ニンニク、パン粉、塩胡椒、オリーブオイル、②の細かく切ったイカの足を入れ、良く混ぜ合わせ、イカの胴に6分目くらいの感じで詰める
- ④ 爪楊枝で止める
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを入れ、イカの足元と胴を入れ弱火で炒める。
- ⑥ イカが薄ら色付いたら白ワインを入れ、沸騰したら弱火にして蓋をし、どろりとした状態になるまで20分ほど煮込む
- ⑦ 作ったトマトソースを4カップ加え更に10分ほど弱火で火を入れ、塩胡椒で味を調える
- ⑧ 最後にクレソンを加えさっと火が通ったら皿に盛り付ける。(今回はイカを輪切りにします)