

剣先イカの Pasta パエリア

～剣先イカ料理～

(約5人分)



材料

0. 9mmの極細パスタ・・・100g～150g
5～10cmの長さに切り軽く油で揚げておく
- あさり 250g・・・砂出し
- 鯛 1/2尾 3枚におろし毛抜きで骨を抜き、1口大に切る
- 剣先イカ 2杯 (大きければ1杯) 皮をひき、1cmの輪切り、足は4cm長さに切る
- ベーコン 2枚・・・薄切りを5mm幅に切る
- 玉ねぎ 1/2個・・・みじん切り
- ピーマン 2個 4cmの長さで乱切り
- トマト 大1個・・・プロセッサーにかけて潰しておく
- プチトマト 5個
- 魚介スープ 2カップ用意 (チキン代用可) →真鯛 (あればキジハタ) のあらでとる
ブーケガルニ (パセリ茎、セロリ、ベイリーフなど)
- オリーブオイル 適宜 (2回使用 作り方①、②)
- にんにく 小2片・・・みじん切り
- パプリカ (スパイス粉末) 小さじ1
- パセリ 1/2束・・・みじん切り (茎はブーケガルニに使用)
- 塩・胡椒 適宜

作り方

- ① パエリア鍋にオリーブオイルを入れ、鯛は皮目からじっくり焼き、イカは一気に強火で火を入れピーマンも炒めそれぞれ一旦トレーに取り置く
- ② オリーブオイルを足し、玉ねぎ、にんにくのみじん切りを弱火でじっくり炒めベーコンを入れ炒め油がでたら、パプリカ (粉スパイス)、潰したトマト、スープ、あさりを加える
- ③ 塩・胡椒で味を調べ、パスタを振り入れプチトマトも入れる
- ④ 水気が半分ほどに減ったらイカ・鯛を戻し、炊き上げ、残りのパセリを振る