



RECIPE

イカとエビのペスカトーレ 洋

材料 2人分

スルメイカやヤリイカ …… 1杯
有頭エビ …… 2尾
アサリ …… 100g
にんにくみじん切り …… 1かけ
パスタ …… 180g
オリーブオイル …… 大さじ1
A ホールトマト缶(つぶす) …… 1缶
A 白ワイン …… 50ml
パスタの茹で汁 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々
オリーブオイル(仕上げ用) …… 大さじ1
パセリみじん切り …… 適量

作り方

- ① イカは胴を1cmの輪切りに、ゲソを2本ずつに分け、長いゲソの先端は切り落とす。
エビは頭を残し殻を剥き、竹串で背ワタを取り、塩水で洗う。アサリは砂抜きし、殻同士を擦り合わせて洗う。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくみじん切りを入れ、弱火で加熱し香りが出たらイカとエビを加え色が変わるまで炒める。Aとアサリを加え、中火にし、蓋をしてアサリが開くまで約3分加熱する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、湯量の1%の塩を入れ、パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- ④ フライパンの蓋をはずし、パスタの茹で汁を加え汁気が少なくなるまで煮詰める。
③を加え、1分ほど加熱しながらよく和え、塩、こしょう、オリーブオイルで味を整える。器に盛りパセリを散らす。

Point エビは有頭のまま使うことで見た目も良くなり、旨味も増す!