

# イタリア風イカ飯

材料（4人分） （18 cm片手鍋使用時）

◇スルメイカ（小ぶりのもの）	4はい
◇スルメイカのワタ	2杯分
◇トマト	大2個
◇玉ねぎ（みじん切り）	大匙2杯
◇セロリ（みじん切り）	大匙2杯
◇ニンニク（みじん切り）	2片分
◇パセリのみじん切り	小匙2杯
◇炊いたご飯	茶碗1杯
◇アンチョビ（みじん切り）	4切れ
◇タイムの葉	少々
◇白ワイン	大匙2杯
◇塩、こしょう	
◇オリーブオイル	大匙4杯

\*ヤリイカでも良い。

\*ご飯の代わりにバゲットを1cmの厚みに切り、オープンでカリッと焼いてから粉々に砕いたものを使っても香ばしくて美味しい。



## 作り方

1. ニンニクは叩いて潰してからみじん切りにする。
2. トマトは湯剥きして種を取り、ザク切りにしておく。
3. アンチョビのみじん切りにしておく。
4. イカは内臓と軟骨を取り出し、皮を剥いて中をよく洗い、水気をペーパータオルで取っておく。ワタは刻んでおく。イカの足とエンペラは粗みじんに切っておく。
5. m.design lamina の片手鍋にオリーブオイル大匙2杯を入れ、にんにくのみじん切り1片分を加え、ゆっくりとにんにくの香りが立って来るまで弱火で炒める。
6. ニンニクの香りが立ってきたら、玉ねぎ、セロリのみじん切りそれぞれ大匙2杯とパセリのみじん切り小匙1杯を加え炒める。
7. 6.の鍋にイカの足とエンペラのみじん切りを加え、イカのワタ、1/2量を加え炒める。
8. 7.にご飯を加え炒める。トマトの粗みじん切りも加え良く混ぜる。塩、こしょうで味を調える。バットにあげて冷ます。
9. 8.が冷めたら、イカの胴体に詰めていく。あまりいっぱい詰めると煮ていると破裂してしまうので、7分目まで詰める。楊枝で口を閉じておく。
10. 鍋に残りのオリーブオイルを加え、詰め物をしたイカを両面焼いて取り出しておく。
11. イカを取り出した鍋にニンニクのみじん切りとパセリのみじん切りを加え炒める。そこに残りのトマト、タイム、アンチョビ、白ワインを加え炒める。塩、こしょうで味を調え、詰め物をしたイカを鍋に戻し、蓋をして15分位弱火で煮て行く。
12. イカが煮えたら取り出し、皿に盛り付け、ソースを煮詰めトロツとしたらイカの上からかける。

