

釣っておもてなし! みんなにんまり レシピ



+++++

recipe

03

イタリアン
いかめし



剣先イカ

POINT

イカ先端のとがったところまでしっかりと米を詰めましょう。もち米を使うことで冷めてもご飯が固くなりにくいですが、もち米がない場合、うるち米でも代用可。出来上がりの目安は、竹串などでイカを刺したときにすっと通ればOKです。イカのサイズによって材料の分量を調整してください。

ingredient

剣先イカ…2杯
もち米…100g
玉ねぎ…1/2個
ピーマン…1個
にんにく…1片
オリーブオイル…大さじ2
ピザ用チーズ…50g

A トマト缶…400ml
水…200ml
コンソメ顆粒…小さじ4
塩・こしょう…適量
バジル(あれば)…少々

recipe

- 1 イカは胴とワタを取り外し、きれいに洗う。もち米は洗って水気を切る。玉ねぎ、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。ゲソは細かく刻む。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りがたてばゲソ、玉ねぎ、ピーマン、もち米を加えて米が透き通る程度まで炒めたら火を止めて粗熱をとっておく。冷めたらピザ用チーズを混ぜ合わせる。
- 3 イカの胴に②を詰め、爪楊枝で口を閉じ、フォークなどで数箇所破裂しないように穴をあけておく。
- 4 鍋にAの調味料を入れて③を並べる。落とし蓋をして再び煮立てば弱火にし、途中でひっくり返ししながら約30分煮る。
- 5 そのまま蒸らし、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付け、バジルを添える。