

◎ ホタルイカとセロリのパンツァネッラ

2024年3月のレシピ③

レシピ提供：シトロソ ヨーコ先

イタリアには固くなったパンを使ったサラダがあります。日本にはない食感で初めて食べた時の感動が忘れられません。

ここに旬のホタルイカや桜をちりばめたらとてもおいしい日本の春のパンツァネッラになりました。桜の季節のおすすめレシピです！

■材料（2人分）

バケット	20cm
できれば古くて固いもの	
ホタルイカ	10個
フルーツトマト	2個
セロリ	15センチ
玉ねぎ	50g
セルバチコ（あれば）	適量
桜の塩漬け	6個
A 塩	小さじ1/4
A 砂糖	小さじ1/4
A 赤ワインビネガー	大さじ1
（米酢でもよい）	
Ex.V.オリーブオイル	大さじ2



■ポイント■

- ホタルイカの下処理 食感の悪い部位は取り除く。両目・口・軟骨。さっと湯を通すことで身がプリッとしておいしくなる。
- 桜の花は加えると香り良くおいしいですがない場合は省略してよいです。
- パンはカチコチになるまで置いておくかオーブンで焼くのがポイント。水で戻した後はしっかり絞って水を切ります。柔らかいパンを水に漬けてもおいしくありません。そこにたっぷりドレッシングをしみこませて冷やすのがポイント！



固くなるまで焼いたフランスパン。そのまま食べたら歯が折れるくらいまで固くします

1

バケットはカチカチに固い場合はそのまま芯まで柔らかくなるまでたっぷりの水に漬けて柔らかくなった水をしぼり3センチ大に手でちぎる。あまり固くない場合は3センチ大に手でちぎり150度のオーブンで固くなるまで15-20分焼いてから水に漬けてあとは同様にします。

2

ホタルイカは目・軟骨・口を取り外す。小鍋に湯を沸かし塩を少し加えて10秒茹で上げる。フルーツトマトは串切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。セロリは筋を取り斜め薄切りにして水にさらす。それぞれしっかり水を切る。

3

桜の塩漬けは水にさらし2回水を替えて芯まで柔らかくなった水からあげ、4つは仕上用に乾かないようにとっておき2つはみじん切りにして④のドレッシングに混ぜる。

4

大き目のボウルにAを入れ塩が溶けるまでホイッパーで混ぜる。混ぜながら少しずつエキストラヴァージンオリーブオイルを加える。そのボウルにみじん切りの桜・パン・セロリを入れてよく混ぜる。玉ねぎ・フルーツトマト・ホタルイカを加えてサッと混ぜる。

5

器に盛り付ける。④を全て皿に入れラップをして冷蔵庫で一度冷やす。食べる直前にボウルについているドレッシングにセルバチコを加えてさっとふきとるように味をなじませ上に散らす。とっておいた桜の花をちらしたら完成。