

◎◎ 烏賊と夏野菜のグリル タプナードソース

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

季節の野菜と烏賊をマリネして香ばしく焼きました。香りよい1品です。

■材料(2人分)

やりいか	1杯
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
プチトマト	6個
しいたけ	2個
にんにく	1かけ
バジル	2枝
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/4
<タプナードソース>	作りやすい分量
ブラックオリーブ	4個
アンチョビ	2枚
ドライトマト	2個
オリーブオイル	大さじ5



- 1 バジルは飾り用に小さな葉を8枚とっておく。にんにくは薄切り。ズッキーニは4ミリ厚さの薄切り。パプリカは1・5センチ幅に切る。椎茸は3cm大に切る。
- 2 やり烏賊は足、内臓を引き出し、軟骨を抜く。胴の中をよく洗って水けを拭きとり2センチ幅の輪切りにする。今回下足は使用しないので冷凍して他の料理へ。
- 3 バットに①の野菜、にんにく、バジル・②の烏賊を入れオリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。ラップをして30分以上冷蔵庫でマリネする。
- 4 タプナードソースの材料を全てフードプロセッサーに入れてよく攪拌する。味を見て必要であれば塩で調整する。
- 5 グリルパンを温め、③の野菜・烏賊を香ばしく焼く。マリネしていたにんにく、バジルは取り除く。(グリルパンがない場合はフライパンでもよい)
- 6 皿に野菜、烏賊を彩りよく盛り付け、飾り用にとっておいたバジルを散らす。タプナードソースをかける。

■アレンジ

烏賊の他にタコ。野菜はカボチャやしし唐、いんげん豆、アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツなどでもよい。



Cirton ヨーコ先生の“ポイント！”

マリネすることで素材全体の風味がよくなり、グリルした際に香りが上がってきます。

一緒に漬けていたにんにくやバジルは食べませんが、とても大切なお仕事をしてくれています。