

◎ 魚介のエスカルゴバター焼き ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

スルメイカ	1杯
エビ（殻付き）	8尾
ホタテ	4個
エスカルゴバター	大さじ2強
白ワイン	大さじ1
薄力粉	少々
松の実	小さじ1
レモン	適量

<エスカルゴバター(作りやすい分量)>

無塩バター	100g
ニンニク(みじん切り)	小さじ2
パセリ(みじん切り)	大さじ4-5
アンチョビ(みじん切り)	4枚(12g)
白胡椒	少々
塩	少々



@Bellafina

1

バターを室温にもどし、ニンニク・パセリ・アンチョビをみじん切りにする。エスカルゴバターの材料をむらなく混ぜ合わせる。

2

イカは胴から足を内臓ごと取り出し、内臓を切り離す。ゲソの触手の先を切り、目玉とクチバシを取り除き、胴体とゲソを食べやすい大きさにカットしておく。

3

エビは塩をまぶしてよく洗う。水気をしっかりふきとり殻をむいて背ワタを取り除く。ホタテは余分な水分はふき取り軽く小麦粉をふるう。

4

フライパンにうすく油をひき、イカ・エビ・ホタテの表面を焼き白ワインをさっとかけ、エスカルゴバターと松の実を入れて弱火で炒め、塩で味を調える。お好みでレモン汁をかける。

ばん くみこ先生のコメント★

今回は冷蔵庫に常備してあるエスカルゴバターを使った簡単ソテー料理です。

焼くときのポイントとしては、ホタテは表面に焼き色がつく程度火を通しすぎないことです。

焼く前にキッチンペーパーでしっかり水分を拭き取ります。ちょっとしたことですが、この工程を省くと水分がでてしまい焼き色がつかずに余計に火の入れすぎて固くなってしまいます。

イカやエビも同様に火を入れすぎると固くなるので水分をしっかり拭き取り、火加減を調整してください。

**ポイント <エスカルゴバター> **

エスカルゴバターとはエスカルゴが入っているバターではありません。フランスのブルゴーニュ地方のエスカルゴ料理にあわせるバターにニンニクやパセリなどが入っています。今回はアンチョビを加えていますが、代わりにケイパーを入れても美味しいですし、アンチョビを入れずに塩で調整していただいても良いです。エスカルゴバターは常備しておく便利です。

バケットに塗ってガーリックトーストにしたり、茹でた野菜の上に乗せてオープン焼きに、ステーキの上に乗せてもいいですし、蒸したジャガイモの上に乗せるだけで豪華な一品になります。秋にはキノコのホイル焼きの上に乗せてもいいですね。冷蔵で1週間、冷凍で3週間ほどもちますので、パセリが冷蔵庫にあるときに作っておくと便利な万能バターです。

