

## ◎ イタリアン いかめし ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

いかの身にたっぷりのもち米をつめてトマトソースで炊き上げます。烏賊の風味が出汁となり旨みたっぷりです。

## ■材料(するめいか1ぱい分 1~2人前)

するめいか	1ぱい
もち米	50ml
ブラックオリーブ	1個
ドライトマト	1個
玉ねぎ	30g
にんにく	1/4かけ
白ワイン	30ml
水	100ml
トマト水煮缶	200g
オリーブオイル	適量
ディル	適量
塩・白コショウ	適量



@Bellatina

## 【するめ烏賊の旬】

するめ烏賊は獲れる地域によって旬が変わる。秋は日本海  
南西部が旬。今回使わなかったゲソは3cm長さに切って  
水けを拭いて冷凍しておくとかき揚げや焼きそば、  
お好み焼きなどにすぐに使えて便利です。

## 【ポイント】

もち米は炊くと膨張します。烏賊の中に入れすぎると  
烏賊が破裂するので入れる量は烏賊のサイズの7割程  
度にし、余裕を持って爪楊枝で止めるとよいでしょう。  
煮ている間に烏賊の風味がソースやもち米に移るので  
ブイヨンを使わなくても本格的な味わいに仕上がります。  
今回はディルを添えましたが、バジルでも美味し  
いです。また好みでパルミジャーノレッジャーノを散  
らしても美味しいですよ。



↑④もち米に玉ねぎ・ドライトマト・オリーブ・塩を混ぜた状態

- 1 もち米は研いで1時間以上水につけ、ザルにあ  
げて水けを切る。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、オリーブは3  
mm角に切る。ドライトマトは水に20分つけて  
もどし、3mm角に切る。
- 3 16cmの鍋にオリーブオイル小さじ1、にんに  
くを入れて弱火にかける。香りが出てきたら玉  
ねぎを加えて甘い香りが出るまで炒める。そこ  
から玉ねぎ大さじ1を取り出しておく。鍋に白  
ワイン・水・トマト缶を加え沸騰させる。
- 4 ①のもち米に③で取り置いた玉ねぎとオリ  
ーブ・ドライトマト・塩ひとつまみを加えてまぜ  
る。するめいかの胴から内臓を抜き取り、軟骨  
も抜き、中を洗う。もち米を烏賊の7割程度入  
れ、爪楊枝で止める。
- 5 ③の鍋に④を入れ沸騰したら蓋をして25分煮  
る。烏賊をまな板に取り出し1.5cm幅の輪に  
切る。煮汁はザルで漉して鍋に戻す。塩・コ  
ショウで味を整え混ぜながらオリーブオイル小  
さじ1を加える(ソース)。皿にソースを入れ、上  
に烏賊を並べる。好みでディルを添える。ソー  
スを絡めながら食べる。