

◎白イカとハマグリ ofsafランスープ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

白イカ	1杯
ハマグリ	6個（300g前後）
タマネギ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
トマト	1個
サフラン	1つまみ
水	350cc
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
塩	適量

ばん くみこ先生のコメント★

猛暑が続きますね。体にまとわりつくようで、息苦しく危険な暑さ、熱中症には注意しましょう。千葉に浜焼きを食べに行き、ちょうどサフランを使った魚介系のスープを作りたいかったので、ハマグリを購入してしまいました。

ハマグリ of旬は春ですが美味しかったです。この暑さと仕事の忙しさで疲れているのか、イカ・タコ・貝類に含まれるタウリンを身体が欲している、今回のスープとなりました。手に入りやすい魚介でサフランスープを作ってみてください。白イカもハマグリも火を通しすぎると固くなるので気を付けてください。

ここがポイント！<サフラン>

サフランはアヤメ科サフラン属の植物です。サフランは花のめしべを乾燥させたもので、黄色の色合いを出す着色作用のある香辛料になります。300個の花からわずか1gしか採取できず、年に1回開花する2週間の間に摘み取らないといけないので、とても高価な香辛料となります。サフランを使う時は、水かお湯に浸して色を抽出します。

サフランを使った料理の定番はパエリアやブイヤベースですね。イタリア料理ではリゾットミラネーゼでサフランを使います。レシピにでてくるサフラン1つまみは、ほんの少量です。親指と人差し指で軽くつまむ程度です。少量で鮮やかな黄色い色がでます。

1

イカは内臓と軟骨を取り除き、ぶつ切りにする。ハマグリは砂抜きしておく。タマネギは薄切りに、ズッキーニは半月切りに、トマトは角切りにする。

2

水350ccにサフラン1つまみを入れて、色を抽出しておく。

3

鍋にオリーブオイルを入れて、タマネギを炒める。しんなりしてきたら、ズッキーニを入れて軽く炒め、イカと白ワインを入れる。

4

ハマグリ・トマト・2のサフランを入れた水を入れ沸騰したら弱火にして5分煮込む。塩で味を整え、皿に盛り付ける。

