

◎グリーンピースとイカの煮込み◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

グリーンピース（生・むき身状態）	200g
スルメイカ	2杯（400g）
タマネギ（小さめ）	1個
ニンニク	1片
パンチェッタ	70g
オリーブオイル	大さじ3
水	適量（200ccくらい）
塩	適量
胡椒	適量
赤唐辛子（種を取って輪切り）	1本分
バター	15g



- 1 グリーンピースは、さやから出して水をつけておく。タマネギとニンニクはみじん切りにしておく。
- 2 イカは胴からワタをゆっくりひきはがし軟骨を抜き、残っている内臓を拭き取る。イカゲソをカットし、水の中で吸盤を洗い流す。胴の皮をむいて輪切りにする。
フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギ・ニンニク・パンチェッタを炒める。水を切ったグリーンピースを入れ、グリーンピースがかぶる位の水と塩を加え、弱火で20分ほど蒸し煮にする。
- 3
- 4 水分が少なくなってきたら、イカと輪切り唐辛子を入れてさっと炒め、イカに火が入ったら塩・胡椒で味をととのえる。
- 5 火をとめ、バターを加え乳化させて器に盛り付ける。

<コメント>

生のグリーンピースが美味しい季節になりましたね。この時期になると豆ごはんを作りたくなります。こちらのレシピはシンプルな味付けで、旬のグリーンピースをたっぷり味わえるレシピです。ヤリイカよりスルメイカのほうが煮込みにはむいています。

**ここがポイント <グリーンピース> **

熟す前のエンドウを収穫して取り出した種の部分がグリーンピースです。さらに未熟な状態をさやごと食べるのがサヤエンドウです。ちなみにエンドウの新芽とつる先を摘んで食べるのが豆苗です。豆苗→サヤエンドウ→グリーンピースということですね。家庭菜園で作っている方も多いのではない

でしょうか？

グリーンピースは缶詰や冷凍食品で1年を通して食べることができますが、やはり春～初夏に食べることのできる旬のグリーンピースの味は格別です。

さやつきのものを購入して作ってみてくださいね。さやから出したグリーンピースは必ず水につけてください。

ふっくら柔らかく仕上がります。

