

旬の柔らかいやり烏賊を風味豊かに味わう1品。どなたでも作れる簡単レシピです。

■材 料（4人分）

Aやりいか	1 ばい
Aあさり	100 g
A生姜	15 g
Aバター	15 g
A白ワイン	大さじ1
A醤油	小さじ1/2
トマト	1/4個
イタリアンパセリ	適量



@Bellatina



←やりいか



1 足を抜いた状態状態



←3 火にかける状態

1 やりいかは胴と足のつながっている部分はずし、内臓ごと足を引き抜く。胴は軟骨を取り除き、幅5mmの輪切りにする。足は内臓を切り落としてくちばしを取り除き、2本ずつに切り分ける。

2 トマトは1・5cm角、イタリアンパセリは粗みじん切りにする。生姜はすりおろす。

3 フライパンにAを入れ蓋をして中火にかける。フライパンを大きく円を描くようにゆすり続けてあさりの蓋が空いたら火を止めトマト・イタリアンパセリを加えて30秒混ぜる。白コショウをふる。

4 皿に盛り付けて完成。

■ポイント■

春に旬を迎えるやりいか。短時間で火を通すと身の柔らかさを発揮できる。旬のあさりと合わせて春らしい1皿に仕上げました。フライパンを大きくゆすることで白ワインや魚介の煮汁の水分とバターが乳化して美味しいソースができあがります。

アレンジ

白ワインとバターを倍量に増やして茹でたパスタを絡めると、美味しいパスタになりますよ。