

◎いかと野菜のマリネ◎

2020年2月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

冬から春へ。春の訪れを心待ちにしながら両方の季節の食材を楽しめる季節。
そんな贅沢な今だけの味を一皿に。

■材料（3～4人分）

するめいか	1 ぱい
ウド	8 cm
菜の花	8 本
アスパラガス	2 本
いんげん	8 本
芽キャベツ	4 個
しいたけ	2 個
プチトマト	4 個
紫玉ねぎ	2 0 g
A米酢	小さじ 1
B米酢	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 3
塩	適量
白ワイン	大さじ 2



【ポイント】

野菜は好きなもの・冷蔵庫に有るものを組み合わせてください。ほろ苦いもの・甘いもの・酸っぱいものを組み合わせると楽しくなります。

緑色の野菜は長く漬けると色が悪くなります。

他のものは3日くらい漬けても美味しくいただけますので多めに作っておいて緑の野菜だけ、その日の気分で加えても良いでしょう。



1

するめいかは頭を持ち、反対の手で足を握って引き抜く。頭の中をよく洗い軟骨を引き抜く。1・5センチ幅の輪切りにする。足は吸盤を包丁でこすって取り除いて洗い4cm長さに切る。今回は内臓などは使用しない。

2

鍋に約500mlの湯を沸かし白ワイン・塩を入れる。弱火にし、①のするめいかを加えて約30秒茹で、ザルにあげる。

3

ウドは皮をむいて4cm長さの薄切りにし、ボウルに水をはりAの酢を加えた中に漬ける。アスパラガスは皮をむいてガクを取り除く。プチトマトは半分に分ける。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

4

別鍋に湯を沸かし、塩を入れ、菜の花・アスパラガス・いんげん・芽キャベツ・椎茸をそれぞれ茹で、食べやすいサイズに切る。

5

ボウルにBの米酢、塩を入れてホイッパーで混ぜ、混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加える。(マリネ液)

6

マリネ液にするめいか・ウド・プチトマト・紫玉ねぎ・③の野菜を入れ30分漬けておく。

7

皿に盛り付ける。