

◎ホタルイカと菜の花のスパゲッティニ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ホタルイカ（ボイル）	120g
菜の花	100g
スパゲッティニ	140g
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
アンチョビ	2本
プチトマト	10個
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
黒胡椒	適量
EXVオリーブオイル	適量



- 1 ホタルイカは目・クチバシ・軟骨を骨抜き（もしくはピンセット）で取り除く。
- 2 菜の花はざく切りに、プチトマトは半分に切る。ニンニクとアンチョビはみじん切りにしておく。赤唐辛子は種を取っておく。
- 3 1パーセントの塩を入れたお湯でパスタを茹でる。茹で時間が残り2分になったら菜の花を加えて一緒に茹でる。
- 4 フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火熱し、ニンニクの香りがたってきたらホタルイカ・アンチョビ・プチトマトを加え軽く炒めておく。
- 5 茹で上がったパスタと菜の花を4のフライパンに加え混ぜ、塩・黒胡椒で味を調整する。仕上げにEXVオリーブオイルをからめて器に盛り付ける。



<コメント>

家にいる時間が増えたので、少しでも春らしく簡単なメニューにしようと思いました。個人的にホタルイカの目やクチバシを1杯ずつ骨抜きで取り除くのがめんどくさいなあと思ってしまのですが、美味しさに負けてホタルイカの酢味噌和えはこの時期はよく作ります。ちょうどスーパーにボイルされたホタルイカが並んでいるので、作っていただけると嬉しいです。過去に「グリーンピースとイカの煮込み」（2019年3月）、「ハマグリと白インゲン豆のニョケッティサルディ」（2018年3月）、「桜海老と新タマネギのタルト・フランベ」（2017年4月）、「タケノコとアサリのリゾット」（2016年3月）など春の食材を使ったレシピを紹介しています。不安の多い毎日ですが、美味しいワインと食事ですし少しでも皆さんの気持ちが穏やかになることを祈っています。

**ここがポイント <ホタルイカの下処理> **

スーパーで並んでいるボイルホタルイカはそのまま食べても大丈夫ですが、目やクチバシや軟骨が口の中に残るので、取り除くことより食べやすくなります。まず目玉が固いので2つ取り除きます。次に足の中央の付け根にあるクチバシを取り除きます。最後にエンペラの付け根から軟骨を取り除きます。数があるので、作業をする時に横に水の入ったボウルを置いて、骨抜きを洗いながら取り除くと効率的です。ホタルイカを洗ったら、キッチンペーパーで水分をしっかりと拭き取ってください。