

# ◎ ホタルイカとトマトのパンツァネッラ ◎

2022年4月のレシピ④  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

パンが主食のヨーロッパには残って固くなったパンをおいしく味わう楽しいメニューがあるものです。このパンのサラダもその一つでイタリアの家庭料理です。旬のホタルイカを加えておもてなしにも向くお皿に仕上げました。キンキンに冷やしてどうぞ。

## ■材料（2人分）

フランスパン(15センチ)	約80g
残って固くなったものでよい	
きゅうり	1本
フルーツトマト	2個
セロリ	10センチ
赤玉ねぎ	30g
ホタルイカ(お好きなだけ)	80g
酒(なければ省略可)	約大さじ1
(レモンの輪切り2切れ分)	
セルフィーユ(ペビーリーフでもよい)	適量
A 酢(白ワインビネガー・米酢など好みのもの)	小さじ2
A 塩	適量
A コショウ	適量
B エキストラヴァージンオリーブオイル	30ml



1

フランスパンは固ければそのまま、まだ柔らかければ3センチ大に包丁で切り固くなるまで干しておくか、100度のオーブンで10分焼く。(写真1)固くなったフランスパンをボウルに入れてたっぷりの水に漬ける。中心まで柔らかくなったら水から取り出しぎゅっと握って水を絞る。ほぐしておく。

2

紫玉ねぎは千切りにし水に10分さらしてざるに上げる。フルーツトマトは3センチサイズに切る。セロリは筋を取り除き、3センチ長さに切る。キュウリは縦半分に切りティースプーンで種をそぎ取り3センチ長さに切る(写真2)。レモンの輪切りは1枚を6切れになるように切る。

3

ホタルイカは目・軟骨を取り除く(写真3)。省略できるがとったほうが食感が良い。

4

鍋に湯を沸かし酒を加える。ホタルイカを入れ再沸騰したらざるに上げる。

5

大きなボウルにAを入れてホイッパーで塩が溶けるまで混ぜる。混ぜながらオリーブオイルを加えていく(ドレッシング)。そこから小さじ1分のドレッシングをほかのボウルに入れ玉ねぎ・セロリ・トマト・キュウリを加えてざっくりと混ぜる。塩で味を調える。大きなボウルのほうにはパンを加えてよく混ぜる。野菜類を加えて全体ざっくりと混ぜ塩・胡椒で味を決める。器に盛り付けホタルイカ・セルフィーユ・レモンをのせる。冷蔵庫で30分以上冷やしてから食べる。

## ■ポイント■

- ◆パンは一度固くしてから水で戻したほうがおいしいです。歯が立たないくらい固くしてOK!
- ◆キュウリの種を取り除くのは食感をよくし水が出るのを防ぐため。省略してもよいです。
- ◆パンツァネッラは冷蔵保存で2日おいしくいただけますがホタルイカとセルフィーユは食べる時に加えたほうが良いです。
- ◆ホタルイカのほかにツナやゆでたイカもおいしいですよ。



写真①



写真②



写真③