

# ◎ バジル香る 夏イカと夏野菜のパスタ

2023年7月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

|          |      |
|----------|------|
| スパゲッティーニ | 160g |
| スルメイカ    | 1杯   |
| プチトマト    | 8個   |
| アスパラ     | 4本   |
| ニンニク     | 1片   |
| アンチョビ    | 3枚   |
| バジル      | 3-4枚 |
| オリーブオイル  | 適量   |
| パスタ茹で汁   | 適量   |
| 塩        | 適量   |
| レモン汁     | お好みで |



## ■コメント■

暑さと湿度に体が慣れず、食欲が落ちてしまい、口当たりのよい冷たいものやさっぱりした食べ物に偏りがちです。

イカに含まれるタウリンは、夏バテの防止に最適な食材です。今回は夏イカとも呼ばれるスルメイカを使った簡単パスタです。

柔らかく仕上げたいので、さっと炒めたら一度取り出してください。唐辛子を入れるか迷ったのですが、今回はバジルと最後にレモン汁をかけて爽やかな仕上がりにしました。真っ赤なミニトマトとアスパラもポイントです。

この夏も暑くなりそうですが、簡単なお料理と美味しいワインで乗り切りましょう！



- 1 イカは軟骨とワタを取り除き、胴は1cm幅の輪切りにする。  
  
プチトマトは半分に切る。アスパラは根本の固い部分を切り落とし、3cm幅に切る。
- 2 ニンニクはスライスし、アンチョビは粗みじん切りにしておく。
- 3 パスタは表示より1分短くゆでておく。  
  
フライパンにオリーブオイル（大きじ1）・ニンニク・アンチョビを入れ、弱火で炒める。イカ・アスパラ・プチトマトを入れ炒め、イカに火が通ったら取り出しておく。
- 4 茹で上がったパスタとパスタの茹で汁を加えて炒め合わせる。いかをフライパンに戻し、ちぎったバジルを加え、最後に塩で味をととのえ、オリーブオイルをまわしかける。  
  
お好みでレモン汁をかけてもよい。
- 5