

◎ ホタルイカと春野菜のサラダ ◎

2026年2月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

春の食材、ホタルイカが出始めました。新じゃがやハーブと合わせて春を感じられるサラダに仕上げました。

春の訪れを告げるホタルイカが出始めました。

みずみずしい新じゃがと香り豊かなハーブを合わせ、ワインにピッタリなサラダに仕上げました。

■材料（4人分）

ホタルイカ	1パック
新じゃが（3センチくらいのもの）	6個
プチトマト	6個
スナップエンドウ	6個
イタリアンパセリ	3枝
A塩	小さじ 1/2
Aハチミツ	小さじ 1/2
A和がらし 小さじ	1/4
A酢	大さじ1
EX.Vオリーブオイル	大さじ3



【ポイント】

ホタルイカは目と軟骨が硬いです。これを取らないと美味しく食べられないので面倒ですが頑張りましょう！



1

新じゃがは皮ごとゆで、半分に切る。スナップエンドウは塩茹でする。プチトマトは半分に切る。

2

ホタルイカは目と軟骨をピンセットなどで取り除く。

3

ボウルにAを入れ、塩が溶けるまでホイッパーで混ぜる。混ぜながらエキストラバージンオリーブオイルを加える。イタリアンパセリを千切りにして加える。

4

③のボウルにじゃがいも、プチトマト、ホタルイカを加えて和える。

5

皿に盛り付けスナップエンドウをのせる。ボウルに残ったドレッシングをかける。