



ヤリイカの詰め物 アラビータソース



ピリ辛のトマトソースで食べるイカのプリプリ感がたまらない
イタリアンメニュー。既存のソースにひと手間で夏らしく！

材料 (2人分)

やりいか (小さめ) …1杯

● フアルス

キヌア…12.5g

GABAN® オリーブオイルEXバージン…10ml

パルミジャーノチーズ…5g

GABAN® 松の実(ローストする)…20g

塩…少々

● アラビータソース

にんにく(みじん切り)…5g

GABAN® カエンペッパーホール…0.7g

トマトソース…150g

GABAN® オレガノみじん切り…少々

GABAN® カエンペッパーパウダー…0.1g

塩…少々

GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml

お好みの付け合せ…適量

GABAN® パセリみじん切り…少々



レシピ (所要時間: 40分※)

- ① やりいかは胴、ゲソに分け、それぞれ皮をむき、ゲソはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、洗ったキヌアを入れてサッと炒め、水と塩を入れ、沸騰したら弱火で10分ゆで、フタをして10分蒸らし、ザルに上げて水気をきる。
- ③ ボウルに②、おろしたチーズ、松の実を入れて混ぜ、塩で味を調えたら、やりいかの胴に詰めて口を閉じる。
- ④ 鍋にオリーブオイル、種を抜いたカエンペッパーホールを入れて火にかけ、黒くなったらにんにくを加えて炒める。
- ⑤ ④にトマトソース、オレガノ、カエンペッパーパウダーを加えてひと煮立ちさせたら塩で味を調える。
- ⑥ ⑤に③を入れ、煮立ったら弱火で10分ほど煮る。
- ⑦ 器に付け合せ、⑥を盛りつけ、パセリみじん切りを散らす。