

ヤリイカのプランチャ



バスクではシピロンと呼ばれる子ヤリイカをよく食べます。特に鉄板で焼いた「ア・ラ・プランチャ」は人気の小皿料理。エスプレット唐辛子の風味と辛みが食欲を誘い、バスクの白ワインや微発泡の「チャコリ」にぴったりのひと皿です。
レシピ監修：「サンジャン・ピエドポー」和田直己

材料 (2人分)

ヤリイカ…100g

塩…2g

GABAN® ホワイトペッパーパウダー…少々

La Maison du Piment エスプレット唐辛子…1g

GABAN® オリーブオイルEXバージン…適量

トマト…1/3個

にんにく (みじん切り) …小さじ1/2

ブロッコリー、アスパラガスなど
お好みの野菜…適量

レシピ (所要時間：20分※)

- ① ヤリイカは薄皮をむき、目の中心の固いところやくちばし、背わた、軟骨を取り除き、ゲソと分けて洗う。
塩とホワイトペッパーで下味をつける。
※ゲソは胴体につめておくと炒めやすく、見た目も面白い。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ香りを出し、①のイカをソテーする。
- ③ 半分火が入ったところでゆでたお好みの野菜を入れ、トマトの角切りとエスプレット唐辛子を合わせ、火を止めて盛り付ける。仕上げにエスプレット唐辛子(分量外)を振る。

※イカを下ごしらえする時間は含みません。