

～ chefおすすめイカ三昧～



イカの夏野菜ファルス リゾットと共に・・・

<使用食材>

イカ	・・・1杯
(ファルス)	
イカゲソ	・・・1杯分
パプリカ黄	・・・1/5ケ
パプリカ赤	・・・1/5ケ
ズッキーニ	・・・1/5本
玉葱	・・・1/4ケ
トマトフォンデュ (トマトペースト)	・・・少量
にんにく	・・・少量
オリーブオイル	・・・少量
オリーブ	・・・少量
パセリ	・・・適量

(付け合わせ)

クリームリゾット	
ほうれん草	・・・1房
トマト	・・・1ケ

(ソース)

ソース	
白ワイン	・・・150cc
トマトフォンデュ	・・・50g
フォン・ド・ヴォー	・・・50g
焦がしバター	・・・100g
レモン汁	・・・少量

<Let's Cooking>

- ① イカは、足とワタを取ります。
足は、小さめに切ります。
- ② ファルスの野菜は、全て0.5mm角に切ります。
玉葱は、みじん切りにします。
- ③ オリーブオイル・にんにくを入れて、
香りを出し、玉葱を炒めます。
- ④ 別鍋にでパプリカ・ズッキーニを炒めて、
③と合わせます。
- ⑤ トマトフォンデュを入れて、味を整えて
パセリを入れたら・・・ ☆できあがり☆

ソースの作り方

- ① お鍋に白ワインを入れて、水分が無くなる
まで、つめていきます。
- ② トマトフォンデュ・フォン・ド・ヴォーを
入れて、少し煮つめます。
- ③ 焦がしバターを作り、①と合わせます。
レモン汁を入れて味を整えたら・・・

☆できあがり☆



～ chefおすすめイカ三昧～

イカとセロリのマリネ ライム風味

<使用食材>

イカ 1/3杯
セロリ 30g
きゅうり 50g
トマト 適量
ケッパー 適量
ライム 適量
オリーブオイル 適量
玉葱 30g
塩・胡椒 適量

<Let's Cooking>

- ① イカは、棒状に切り、お湯で下茹でして、冷まします。
- ② セロリ・キュウリも太めの千切りにします。
- ③ 上記と玉葱・ケッパー・ライム果汁
オリーブオイル・塩・胡椒で味を整えたら

☆できあがり☆

Memo