

イカの網焼き フレッシュトマトのソース

材料) 2人分

イカ (ケンサキやアオリイカなどお好みのもの) 1杯

玉ねぎ1/4個

にんにく 1かけ

アンチョビ 1枚

トマト中 1個

塩適量

胡椒適量

鷹の爪適量

オリーブオイル大さじ 1

パクチー、イタリアンパセリ、セロリの葉などお好みのもの適量



作り方)

1. 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして辛味を取る。
2. にんにくは半分に切り、切り口をボウルの面にこすりつけ、香りだけに移す。アンチョビを細かく刻み、ボウルに入れ、軽く混ぜてにんにくの香りとアンチョビを馴染ませる。
3. トマトはヘタを取り5mm~1cmほどの角切りにし2、に入れて混ぜる。味を見て好みに塩を加え、胡椒を振り、鷹の爪を刻んで加え、オリーブオイルを注いでよく混ぜ、冷蔵庫でキリッと冷やす。
4. イカの下処理をする。流水でイカをよく洗い、胴体とげそを外す。骨を抜き、胴体の中をよく洗う。耳を外すと薄皮もめくれるので、胴体全体の薄皮をめくる。耳の部分もめくる。内臓やワタを流水で洗い流しながら取り去る。目の上を包丁で切り落とし、さらに内臓などを取り去る。目の部分に包丁を突き刺し、指で目を取る。口も取り、げそを食べやすい大きさに切り分ける。この状態で水気をしっかり吸い取れば、冷凍できます。
5. イカを加熱する。魚焼きグリルや網などを使い、さっと加熱する。ホイルなどの上で焼くと汁気も落ちずにうまく焼ける。または切り分けておいて熱湯で湯引きや、オリーブオイル大さじ 1 を注いだフライパンで軽く炒めるのも美味しい。
6. 食べやすい大きさに切り分けてお皿に盛り付け、3をたっぷりとかけ、1を乗せ、お好みの青みのものを飾る。