

ヤリイカのソテー



イカの下処理はやってみると簡単。鮮度が良ければ皮も簡単にむけます。加熱しすぎると硬くなるので、ソテーなど火を通し始めたら、手際よく調理しましょう。

 所要時間 20分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

ヤリイカ	1杯
ニンニク	1片
タマネギ	1/2個
酒	大さじ1
バター	10g
パプリカ	適量
ポン酢	小さじ1
塩・コショウ	各少々
オリーブオイル	大さじ1
イタリアンパセリ	少々

下ごしらえ・準備

ヤリイカは手で胴体と足をはなし、胴体の中骨を取り、えんぺらをきっかけに皮をむきます。足は目や口を切り落とします。ニンニクはみじん切り、タマネギ、パプリカは細切りに。

作り方

- 1** 下ごしらえしたイカを7～8mmの輪切りにし、足も食べやすい大きさに切ります。
- 2** フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを炒め、香りを出します。
- 3** イカ、タマネギ、パプリカを加えて、塩、コショウを振ります。
- 4** 酒を加えて強火にして、アルコール分を飛ばし、火を止めます。
- 5** バター、ポン酢を絡めたら器に盛って、イタリアンパセリを飾ります。



歯ごたえがあって刺身が美味しいヤリイカですが、軽く火を通すと甘みが際立ってまた違った味わいが楽しめます。イカやタコは高たんぱくで低脂肪なのでダイエット向き。軟体動物に豊富に含まれるタウリンは、血圧の調整やコレステロールの排出、肝機能改善や視力の維持に関わっているそうです。