

MENU: ガリックオイルでつくる冷製パスタ

Recipe: イカとミツ菜の和風カッペリーニ



万能の
ゆめに仕込む

まずは、ガリックオイルから作ります

材料

- ・(にんにく ... 4片(包丁の腹でつぶす))
- ・オリーブオイル ... 150cc
(私はグリーフシードオイルで作りました。コレステロールが気になる方にオススメ)
- ※辛みが好きな方はお好みで唐辛子1本加えてもOKです

作り方

- ① 深くて小さめの金属かフライパンにすべての材料入れ弱火で加熱する
- ② にんにくがきつね色になる20分位火を止め完成。オイルは別の容器に入れる(フライドガリックは他のお料理に使えます)



材料 (1皿分)

← 好みでゆめんイカでもOK

- ・イカ ... 1/2杯(今回白イカを使用)
- ・みつ菜 ... 1/4把(くきと葉を分けてきずん4cm)
- ・ガリックオイル ... 大さじ3
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・こぼし茶 ... 小さじ1/2 (食前に)
- ・カッペリーニ ... 90g



作り方

- ① パスタをゆでるため、深めの金属に水を加え、水量の10%の塩を入れ沸騰させ休む(塩10g)
- ② パスタを入れ袋のゆで時間より30秒程度長めにゆで、すぐ氷水でしめる
- ③ ボールに②と①を加え②の軽く水切りしたパスタを加えきつませ、味を整え皿に盛る
- ④ 七味、きざみのりを加え完成



イカの下処理



・胴と内臓の接着部分をはずし足と内臓を取り除く



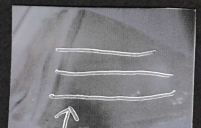
・おみ袋がどこにあるのか確認し、おみ袋の口を閉じる



・胴の三角の部分と胴体からはずし下に足をはくようにゆでる



・七味、おみ袋の接着部分をはずし、水で洗って乾かす



・おみ袋を開いた胴体にかくし包丁でセリ目を入れ、イカそうめんのように糸を切る