

イカのラグーソースを使って
アレンジレシピ 2品



イカのラグーソースパスタ
saka's ouchi cafe

イカのラグーソース
材料

((作りやすい分量))



- ・オリーブ油 ... 大さじ2
- ・すめいかに ... 1杯
- ・にんにくみじん ... 1片
- ・たかのつめ ... 1本(中の種とる)
- ・セロリ茎 ... 1本(皮をきみじん切)
- ・エリンギ ... 1本(みじん切)
- ・トマトペースト ... 300g
- ・ローリエ ... 1枚
- ・白ワイン ... 大さじ1
- ・イカのほらわた ... 1杯(半分)
- ・塩 ... 少々
- ・こしょう ... 少々

▽作り方



((イカの内臓))



① イカを月周、足、わたに分解し軟骨を抜く。月周を厚き内側の薄いまくを包丁でとる。三角のえんべらをほがす。1cm角の大きさにすべてカットする

② 足はほらわたを包丁で切り分ける。ほらわたの皮に切れ目を入れ肝を絞り出し、包丁でたたいてふめらかにする。足と目も切り分け足はみじん切にする



③ フライパンに油を入れにんにく、たかのつめを入れ香りがたってきたらイカ、セロリ、エリンギのツブに加え都度中火で火がめていく。



④ 全体がしんなりと色もすき通ってきたら白ワインを加え火がめする



⑤ トマトペースト、ローリエ、ほらわたを加え弱火で煮めていく。都度まぜながら15分程火にかける



⑥ 余分な水分がなくたじろこのような状態になったら、塩こしょうで味を整えソースの完成