

♡キレイ・ステキ・レシピ♡

アオリイカの刺身 イカスミの一笔とタップナード 加賀太胡瓜とケーパー・パッションフルーツの種を添えて



♡ 材料

アオリイカ	(タップナード)	(加賀太胡瓜)
塩	黒オリーブ	きゅうり
	にんにく	ケーパー
(イカスミソース)	アンチョビ	レモン汁
にんにく	エシャロット	オリーブオイル
オリーブオイル		塩
たまねぎ		
トマト		
白ワイン		パッションフルーツ
塩		
こしょう		

♡ 作り方

- ①アオリイカは掃除後、両面に細かい切れ目を入れ、盛り込む際に塩をする。
(イカスミソース)
- ②にんにくをオリーブオイルで炒めて香りを立たせせる。
- ③玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め、更にざく切りにしたトマトを加えて炒め、白ワインとイカスミを加えて煮込み、塩で味を整えて濾す。
(タップナード)
- ④黒オリーブの種を取り、にんにく・アンチョビ・エシャロット・オリーブオイルとともにミキサーでピュレにする。
(加賀太胡瓜)
- ⑤きゅうりは皮をむき細く切り、ケーパーはみじん切りにしておき、レモン汁とオリーブオイル・塩で和える。
- ⑥パッションフルーツは種を取り、余計なジュースをザル等で取り、それぞれを皿に盛る。
(右上がりに盛り付けるのは、左手前から食べて欲しいというメッセージを込めて。味の強弱が出るように盛ると、最後まで楽しんで食べられる。)

♡イケメンシェフからのアドバイス♡



シェフ名：菊池シェフ
高タンパク質で低カロリーなアオリイカを見栄え良く仕上げました。素材の味を際立たせることがヘルシー料理につながります。