

お料理 クリップ

食卓に春を告げて

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール 撮影／東谷幸一

海と里の幸を手軽なパスタに。
にぎやかに盛り付けて、素材のおいしさを
満喫しましょう。

ホタルイカと 菜の花のパスタ



■材料 (4人分)

- スパゲティ (1.6ミリ径) …… 240g
- 菜の花 …… 1束 (100g)
- ホタルイカ (ゆで) …… 160g
- プチトマト …… 10個 → くし切りに
- ニンニク …… 1/2片 → みじん切りに
- 赤唐辛子 …… 1/2本
- オリーブ油、塩、コショウ…各適量

■作り方

- 1 スパゲティは塩を加えた熱湯*で、表示時間通りにゆでる。ゆで上がり2分前に菜の花も加え、同時にゆで上げる。

* = 水1ℓにつき塩10gを沸騰後に加える。

- 2 ホタルイカは目、軟骨、くちばしを取り除く (写真)。フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れて熱し、香りが出ればホタルイカを入れて弱火で炒める。

- 3 1とプチトマトを2に加えて炒めた後、スパゲティのゆで汁大さじ2を入れて手早く混ぜながら炒め合わせる。とろみがつけば塩、コショウで味を調え、器に盛る。

くちばしは、
足の根元をつ
まむと出てく
る



■ホタルイカの目、軟骨 (背骨)、くちばし (足の奥の黒い部分) を取り除くだけで、口当たりが格段に良くなります。

ポイント /

