



イカの詰めものトマト煮込み



Vol.5 「新麦」

● 材料

イカ	1 杯
モッツアレラ	1/2 ケ
ソフリット	大さじ 1 杯
乾燥ポルチーニ	2g(水で戻してきざむ)
トマトホール缶	1 カップ

パン粉	1/2 カップ
タイム	少々
オレンジ皮	少々
オレガノドライ	少々
ニンニクみじん切り	少々
パセリみじん切り	少々

● ソフリット

玉ねぎ
にんじん
セロリ

各同量を低温で
あめ色までゆっくり炒める

①

作り方

- ① イカは内臓をとり掃除する。ゲソは細かくきざむ。
- ② フライパンに①と EXV オリーブオイルを入れ軽く炒める。
①のゲソも加え火が入るまで炒める。
- ③ ②のパン粉にモッツアレラを合わせ①のイカに詰める。
出口をつまようじなどでとめておく。
- ④ 熱した鍋に油をひき、③のイカの表面を軽く焼き
トマトホール、ポルチーニ、ソフリット、塩少々加え
水をひたひたに入れる。
おとし蓋をして 1 時間程煮込んで完成！