ケンミン食品株式会社

イカ墨ライスパスタトマトアーリオオーリオ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：1111kcal　塩分：2.5g

トマトとたまねぎなど素朴な素材で作るとてもベーシックなイカ墨パスタを、ライスパスタでつくりました。
【社長のレシピ】
「中華一番」を愛読する社長が、イカ墨ビーフンならぬ、渾身のイカ墨ライスパスタを考えました。ケシの実はつかってないとのことです。

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　1人前

ライスパスタ： 100g
スルメイカ（本当はアオリイカ、剣先イカがベスト）：1/2杯～1杯（お好みで）
ムール貝：約6個
トマト：1個
たまねぎ：1/4個
にんにく：3片
鷹の爪：2個
イカ墨ペースト：2袋
白ワイン：100cc
塩こしょう：少々
粉チーズ（隠し味）：少々
■仕上げ
オリーブオイル：大さじ4
塩・黒こしょう：少々
パセリ：少々

作り方

（1）
イカは開かず、輪切りにする。

（2）
にんにく2片のうち、1片はコクを出すためみじん切りにする。もう1片は香り出しのためスライスに切る。

（3）
たまねぎはみじん切り、トマトは細かめの角切りにする。
鷹の爪は、1個を2mm幅くらいにスライスする。
冷凍ムール貝はサッと水にくぐらせて解凍する。
※使う分だけでOKです。

（4）
フライパンを熱し、オリーブオイル（大さじ4）を温め、にんにくを全て入れる。
少し色づいたら、イカとムール貝を入れて、塩を少し振り、さっと炒める。
イカは外に取り出しておき、ムール貝は殻が開いたら外に取り出す。

（5）
たまねぎをいれ、きつね色になるまで炒める【中火】。
トマトを入れ、角の形が崩れるまで炒める。
塩こしょうを振り、白ワインを入れ、さらに1分ほど炒める。

（6）
たっぷりのお湯を沸かし、1%の濃度で塩を入れる。
グラグラまで火にかけず、中火でクツクツやさしく6分ゆでる。
ゆでたら湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（7）
フライパンのソースにイカ、ムール貝をもどし、イカ墨を加える。
コクを出すため粉チーズをお好みで少々入れて、【弱火】で少しトロッとするまで炒める。
ライスパスタをソースにあわせて、2～3分ほど煮炒めてお好みの硬さにする。
塩・黒こしょうで味を調え、パセリをかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.