

ふきのとうとホタルイカの組み合わせが大好きでいろいろと楽しんでいます。

オリーブオイルで風味良く仕上げたアヒージョをパンに乗せたらワインが進むおつまみになりました

■材料【2人分】

ホタルイカ	1パック
ふきのとう	5個
にんにく	1/2かけ
エキストラバージンオリーブオイル	適量
バケット	お好きなだけ



【ポイント<ふきのとう>】

ふきのとうは春の山菜。

先日岩手に行ったら川の土手いっぱいに出ていました。岩手では「ばっけ」というそうです。

香りのよさが特徴。灰汁が強いので軽く下茹ですると体にもよく料理にも使いやすいバランスになる。ふきのとうは出回る時期が短いので入手できない場合は菜の花でもよいでしょう。



1

鍋に湯を沸かし塩を入れる。ふきのとうを入れて約1分ゆでる。冷水に取りしっかり中心が冷えるまでつけて灰汁を抜く。手で絞りさらにキッチンペーパーで包んでしっかり水分を切る。半分に切る。

2

ホタルイカは目・軟骨・口を骨抜きなどでつまんで取り除く。ニンニクはみじん切りにする。

3

小鍋にEx.V.オリーブオイル・ホタルイカ・ふきのとう・ニンニクのみじん切りを入れて中火にかける。フツフツしてきたら弱火にし、にんにくの香りが出るまで約2分加熱する。熱いうちに食卓へ。フランスパンをスライスしてのせ、オイルもたっぷりかけて食べる。