



ホタルイカと春キャベツの Pasta



ほたるいかボイル



材料(2人分)

- ① ほたるいかボイル (14~16杯)
- ② スパゲティ (150g)
- ③ キャベツ (2~3枚)
- ④ にんにく (1片)
- ⑤ 鷹の爪 (1本)
- ⑥ 白ワイン (大さじ2~3)
- ⑦ オリーブ油 (大さじ2)
- ⑧ 塩 (適宜)
- ⑨ 粗挽き黒コショウ (適宜)

作り方

- ① ホタルイカは軟骨と目、くちばしを取り除き、2~3杯をみじん切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたにんにく、種をとった鷹の爪を入れて弱火で炒める。
- ③ にんにくがきつね色になったら、みじん切りのホタルイカを入れてさっと炒める。
- ④ 一口大に切ったキャベツと残りのホタルイカをいれて炒めたら白ワインを加えてアルコールをとばす。
- ⑤ 少しとろみがつくまで煮詰めたら塩で味を整え、茹でたパスタを加えてざっくり混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、粗挽き黒コショウをかけて、完成。