

## Calmar sauter sur lit de puree au potiron accompagne de champignons et persils

「いかソテー かぼちゃピューレ きのこと添え パセリ風味」



(4人分) 真イカ 2杯 南瓜 1/4個 椎茸 2個 平茸 1パック しめじ 1パック エリンギ 1パック パセリ 1束 玉ねぎ 1/4個 にんにく 1/2片 アンチョビ スプーン 1 牛乳・生クリーム・バター・白ワインビネガー・塩・コショウ・EXV オリーブオイル適量 サラダ用薬物野菜・ハーブ等適宜

1. イカは下足と頭を持ち、胴体からワタを抜き取り、中にあるケン（骨）を取り、頭からワタを切り落とし下足の中央にある口を取り除き、胴の皮を剥き、水洗いし水気を拭きとる。
2. 南瓜は種を取り、皮をむいて、適当の大きさに切る。
3. きのこと類は包丁で切ったり、手でさいて、食べやすい大きさにする。
4. 玉ねぎ・にんにくは、みじん切りにする。パセリは洗って水を切り、葉をちぎり、適量はみじん切りにする。
5. サラダ用薬物野菜は水洗いし、良く水を切って、食べやすい大きさにちぎる。
6. 鍋に2の南瓜とひたひたの量の牛乳を入れ、火にかけ塩を加え柔らかく煮て、生クリームを加え味を調え、フードプロセッサーにかけ、ピューレ状にする。
7. ミキサーに4の玉ねぎ・にんにくの半量分と、4のちぎったパセリ、細かく切ったアンチョビ、白ワインビネガー・塩・コショウ・EXV オリーブオイルを加えミキシングし、パセリソースを作る。
8. フライパンを熱し、オリーブオイルで3のきのこを強火で炒め、塩・コショウと4の残り半量のにんにく・玉ねぎとバターを加え炒め、4のパセリみじん切りを加え味を調える。
9. 1のイカ全面に塩・コショウし、熱したフライパンにオリーブオイルで強火で両面ソテーし、焼き上げ、切り分ける。
10. 皿に8. 6. 9. 5. ハーブを盛り付け塩と EXV オリーブオイルをかけ、7のソースを添える。

## MEMO

洋風にイカを焼いていただきます。南瓜にきのこ、パセリで色鮮やかに仕上げます。

季節感も味わいながら、深まる秋にちょっとオシャレに家庭の食卓、パンとワインお供にイカがですか。

