



## パッケリのカラマリソース

シーフードをおいしく食べよう カラマリとはイタリア語でイカのことです。イカリングをトマトソースで煮込み、刻んだパセリの爽やかな香りとともに海の旨みを感じます。カンパニアのパスタ形式は、トマトをベースにしたものやアーティチョークやパンチェッタなどが定番です。色々なシーフードと一緒にお試しください。

### 使用商品

- #80 パッケリ・ナポレターニ
- フェルーチェ なめらかトマト

(2人分)

- 小さいイカ(輪切りにする)...2杯
- パッケリ...160g
- ミニトマト(半分に切る)....100g
- なめらかトマト....100g
- 白ワイン....50ml
- にんにく(みじん切り)....1片
- 唐辛子(スライス)...少々
- パセリ(みじん切り)...大さじ1

材  
料

- 塩こしょう...適量
- オリーブオイル...適量

① フライパンにオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れ2・3分弱火にかける。

(2) イカを(1)に入れたら1分間強火にする。

(3) ②に白ワインを入れアルコールを飛ばしたら、ミニトマトとなめらかトマトを加え、弱火で6分煮る。

手  
順

(4) ゆでたパッケリを(3)に加える。

(5) 塩こしょうで味を調整、パセリを加えたら出来上がり。