



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

手
順

- 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。
- ④ ゆでたパッケリを(3)に加える。
- ⑤ 塩こしょうで味を調え、パセリを加えたら出来上がり。