

## **Insalata frutti di mare**

### 魚介のサラダ



#### 【材料】(4-5人前)

イカ	1杯
ブラックタイガーなど	10尾～
刺身用タコ	50g～
アサリ	10粒～
イタリアンパセリ	大さじ1杯
塩	適宜
オルチョサンニータ	大さじ2～
レモン	1/2個

※写真にはタコ・アサリがありませんがご了承下さい

#### ●下ごしらえ

・イタリアンパセリを洗い、水をきりしあらみじんにしておく

#### 【つくり方】

- 1) 海老は殻付きのままよく洗っておく  
→フライパンに水をひたひた入れ沸騰させ塩を小さじ 1/3 入れる。海老を殻のまま加えふたをしきつと蒸し煮する(でた汁は使用しない)  
→粗熱がとれたら殻と尾を取り除き、背綿も背にナイフを入れ取り除く  
2等分に切り一口大にしておく
- 2) イカは頭と胴体、足ははずし胴体は皮をむいておく  
→フライパンに新しい水を1)と同じように入れ塩を小さじ1/3入れる。  
イカ全部を入れてふたをしてきつと蒸し煮する(時々ひっくり返す)  
→火が通ったらイカだけ皿に移し粗熱が取れたら一口大にカットする
- 3) よく洗ったアサリはフライパンに入れ、水少々を入れてふたをし蒸煮する  
殻が開いたら皿に取り冷ます
- 4) 刺身用のタコは薄くスライスする
- 5) 材料が全て冷めたらボールに入れ、タコ、イタリアンパセリをいれオルチョをたっぷり加えてよくあえる。レモン汁も加える
- 6) 皿に盛り付け、レモンのスライスをあしらう  
全体の味をみて足りなければレモン汁、塩少々で調整する  
※魚介のネタはなんでもよい。刺身用サーモンやホタテを加えてもおいしい