

Linguine di Kamut salsa nero di seppia

古代小麦カムットのリングイネ・イカ墨ソース



(下処理)

←スミイカの全形

胴体の中に墨の袋が入っている

足を抜く時に袋を破らないように

注意して取り出す

【材料】(2名分)

すみいか	1ハイ
自然海塩	少々
丘の上のポモドリーノ	
	1/2瓶
アンチョビー	1尾
塩漬けケッパー	5~6粒
にんにく	1片
オルチョサンニータ	
	大きじ2
野生のオレガノ	少々
赤唐辛子	1本
カムット小麦リングイネ	
	150g

【つくり方】

- 1) スミイカは足を引っ張るように静かに抜いて内臓を取り除く。
- 2) 裏側の胴体に縦に包丁を入れ開き墨袋を破らないように取り除く。胴は皮を剥ぎ、足と共に食べやすい大きさに切っておく
- 3) フライパンにアンチョビーとにんにくのスライス、丘ポモの果実とオルチョ、塩漬けケッパーをそのまま入れてざっと炒める
- 4) 果実が潰れてよく炒めたら丘ポモのジュース、墨袋のスミ、唐辛子も加えて10分ほど煮る。2~3分後イカも加えてさっと2~3分煮込んでソースは出来上がり、塩味を調整しておく
※塩加減をみて足りなければ足し、塩辛い場合は水または丘ポモのジュースを足す
野生のオレガノを加えてソースは出来上がり
- 5) カムット小麦のリングイネをたっぷりの沸騰した湯に0.5%の自然海塩を入れてアルデンテに茹でる。
- 6) ソースに火をつけ、リングイネを投入し強火であえて出来上がり