

いかの煮込み セート風

<材料> (4人分)

いか (内臓つき 250g)	4杯
玉ねぎ	1個
にんにく	2片
トマト	3個
トマトペースト	50g
白ワイン	250ml
オリーブ油	50ml

*アイヨリ

にんにく	10g
卵黄	1個
オリーブ油	100ml

*サフランライス

米	2カップ
玉ねぎ	50g
バター	50g
鶏の出し汁	3カップ
サフラン	少量

パセリのみじん切り

塩、こしょう



<作り方>

*いかの下処理

1. いかの胴の中に指を入れ、内臓と足を一緒に引き抜く。同様に軟骨もはずして引き抜く。
2. 目の下に包丁を入れて足から内臓と目を切り落とし、くちばしを取り除く。目の上の身を切り取り、堅い部分をへぎ取る。



3. 2本の長い足の先を切って他の足と長さをそろえ、包丁ですべての足の吸盤と薄皮をこそげ取る。
4. ひれと胴の間に指を入れ、ひれをはがしてそのまま胴の皮をむく。ひれの皮もむく。
5. 胴の内側と足を水で洗い、水気をふき取る。
6. 足は一本ずつ切り分けて長さを半分に切る。ヒレと胴は硬い部分をへぎ取り、ひれは5mm幅の棒状に、胴は5～7mm幅の輪切りにする。2で切り取った身も細く切る（むき身の状態で約680g）。



*いかを煮込む

1. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。トマトはヘタを取り、頂部の皮に十字の切り込みを入れて熱湯にさっとつける。すぐに取り出して氷水につけ、皮がめくれたところからむく。半分に切って種を取り除き、果肉を角切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんにくを入れ、玉ねぎが色づくまでよく炒めて香りを出す。



3. 白ワインを加えて沸騰させ、トマト、トマトペーストを加え、下味の塩、こしょうをして、弱火でいかの軟らかくなるまで30～40分煮る。



* サフランライス

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 鶏の出し汁を火にかけ、サフランを加えて、塩、こしょうする。
3. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを色づけないように炒める。米を加え、米が熱くなるまでさらに炒める。
4. 2の温めた鶏の出し汁を注ぎ、沸騰したら蓋をして180℃のオーブンで約20分火を通す。



* アイヨリ

1. 卵黄とすりおろしたんにんにくを混ぜて、塩、こしょうする。オリーブ油を少しずつ加えながら混ぜ、乳化させる。



* 仕上げる

1. サフランライスに火が通ったら、オーブンから取り出して2～3分蒸らす。
2. いかの煮込みを火からおろしてアイヨリを加え、塩、こしょうで味を調える。
3. 器にサフランライス、いかの煮込みを盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。食べる時に好みでアイヨリを加える。