

# ヤリイカのペペロンチーノ

## 材料

- ・ヤリイカ …………… 1杯
- ・にんにく(みじん切り) …………… 1/2片
- ・鷹の爪 …………… 1本
- ・エキストラヴァージンオイル … 20g
- ・スパゲティー …………… 90g
- ・パセリ(みじん切り) …………… 適量
- ・【仕上げ用】  
エキストラヴァージンオイル … 適量

## Let's Cooking

## 作り方

- ① 初めに、ヤリイカを掃除します。ヤリイカの内臓と薄皮を取り、食べやすい大きさに切ります。
- ② お水を入れたお鍋に1%～2%の塩を加え、スパゲティーを茹でます。
- ③ フライパンに、鷹の爪・エキストラヴァージンオイル・にんにく(みじん切り)を入れ、弱火で香りが出るまで火にかけます。
- ④ ③にパスタの茹で汁・パセリ(みじん切り)を入れ乳化させます。
- ⑤ パスタの茹で上がる1分前にヤリイカを④に入れソースを温めます。
- ⑥ パスタが茹で上がったなら⑤に入れ、ソースと合わせ、塩・エキストラヴァージンオイルで味を整えたら…出来上がりです★

## one point

ペペロンチーノ(peperoncino)とは、にんにくと唐辛子とオイルソースを絡ませたイタリアのロングパスタ料理です。アオリオ・ペペロンチーノとも呼ばれ、アオリオはにんにく、アオリオはオイル、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。イタリアでは主に家庭料理として食べられています。

MEMO

