

東信水産
お魚かんたん
レシピ

いかとプチトマトの 和風スープカレー



384 Kcal
(1人分)

調理時間 30分

いか

新鮮な「いか」はさらっと煮込んでもおいしいもの。

たっぷり入れた香味野菜の甘みと、かつおだしの旨みをベースにしたちょっと和風のスープカレーは、たった30分で作ったとは思えない優しく本格味な味わいです。火を入れたプチトマトが味の奥ゆきを深くし、見た目にも可愛らしいアクセントになります。

〈ワンポイント〉

いかは火を通しすぎると硬くなるので、一旦取り出すのがポイント。仕上がりがふっくらとして、ぐっと風味豊かになります。ここではえびとほたても加えましたが、いかだけのシンプルバージョンもお勧めです。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



いかとプチトマトの 和風スープカレー

384 Kcal
(1人分)

調理時間 30分



材料 (4人分)

- ・いか 1パイ
- ・むきえび 4尾
- ・ほたて貝柱 4コ (2つに切る)
- ・プチトマト 1パック (20~25個)
- ・バター 8g
- ・オリーブオイル 適量
- ・白ワイン 50ml
- ・だし汁 600ml
- ・醤油 大1/2
- ・トマトケチャップ 大1 1/2
- ・グリーンアスパラ 4本 (茹でておく)

【香味野菜】

- a {
- ・玉ねぎ 1コ
 - ・人参 1/2本
 - ・セロリ 1/4本

- ・お好みのカレールウ 1カケ
- ・塩 適量

【スパイス類】

- （ブラックペッパー 適量
- ガラムマサラ 適量

作りかた

- ① いかはわたと軟骨を抜いて洗い、胴は輪切りに、げそは食べよく切り、水けをとる。香味野菜は薄切りにし、さらにフードカッターでできるかぎり細かくする。
- ② 深めの鍋にバターとオリーブオイルを入れ
①のいか、えび、ほたて、プチトマトをさっと炒め白ワインを加える。いか白くなったら一旦全部取り出し、具と汁に分ける。
- ③ ②の鍋にオリーブオイルを足し
①の香味野菜を5分程炒め、だし汁・醤油・②の汁・トマトケチャップを加えて15分~20分煮る。
- ④ カレールウを煮溶かし、②の具を戻し、塩で味を整えお好みでスパイスを加える。器に盛りグリーンアスパラを添える。

お店に頼めば
やってもらえます



香味野菜はまとめて
フードカッターで下処理



美味しいエキスを
取り分けます

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社