



## いかのトマト煮

調理器加熱  
(中火で)  
5+5分

保温  
10分

(材料・4人分)

するめいか 2杯(約360g)

するめいか用〔白ワイン 大さじ1  
塩 適量

にんにく 1片

完熟トマト(小) 4個(約350g)

赤唐辛子 2本

オリーブ油 大さじ2

※小さじ2と残量を2回に分けて使用

黒オリーブ 12粒

バジルの葉 3枚

塩 適量

バジルの葉 適量

(作り方)

- ① いかは内臓と軟骨、目の部分を取り除き、皮をむく。胴の部分は1.5cmの輪切りにし、エンペラ・足の部分は2～3等分する。白ワインと塩をふり5分おき、汁気をしっかり拭いておく。
- ② にんにくは皮をむき、半分に切って芯を取り除き潰す。トマトはヘタを取って大きめのざく切りにする。
- ③ 赤唐辛子はぬるま湯につけ、柔らかくなったならヘタの部分をハサミで切り、爪楊枝等で種を取り出す。
- ④ 調理器にオリーブ油(小さじ2)を入れて弱火にかける。香りが立ったらトマトを入れて中火にし、赤唐辛子、黒オリーブ、バジルの葉を加えて時々混ぜながら5分煮る。いかを加えて更に5分煮る。
- ⑤ フタをして保温器に入れ、10分保温する。調理器を取り出して塩で味を調え、残りのオリーブ油を加えて混ぜ、器に盛ってバジルの葉を飾る。