



ワンポイントアドバイス

・4月から5月にかけてが、ホタルイカは旬です。クスクスと一緒に盛り合わせたボリュームのある一品です。パーティー料理にどうぞ。  
 \*タブレ・・・フランスの代表的な惣菜（おかず）  
 \*クスクス・・・荒引きの小麦粉から作られる粒状の Pasta。中東・北アフリカ・ヨーロッパにかけてとてもポピュラーな Pasta。

ホタルイカのタブレ

材料(4人分)

- ホタルイカ・・・・・・・・・・・・・8本
- A マリネ液
  - 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大2強
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
  - オリーブオイル・・・・・・・・・大4・1/2
  - カインペッパー（赤唐辛子）・・・・少々
- トマトソース（既製）・・・・・・・・130cc
- オリーブオイル・・・・・・・・・大4・1/2
- きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g
- カラーピーマン（赤・黄・緑）・・・・70g
- クスクス・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- タバスコ・・・・・・・・・・・・・・・・・・小1/2
- ハーブ
  - セルフィーユ・・・・・・・・・・・・・・適量
  - シブレット・・・・・・・・・・・・・・適量
  - ディル・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① ホタルイカは、熱湯に入れたらすぐ弱火（70℃以下）にし、さっと茹でる。（沸騰させるとイカが固くなります）その後、軟骨と目はずし、水分をよく拭き取る。A マリネ液に30分以上漬けておく。
- ② クスクスは同量くらいの熱湯をかけてラップをし途中でかき混ぜ、戻しておく。
- ③ きゅうりとカラーピーマンは5mm角に切る。
- ④ 温めたトマトソースに②と③を入れてオリーブオイル、タバスコを加えてあえる。
- ⑤ 皿にセルクル（円筒形の底のないステンレス型）をおき、④を詰めて抜き、①のホタルイカをのせる。あれば、ハーブを飾る。

エネルギー 236kcal カルシウム 9mg  
 たんぱく質 6.7g 塩 分 0.3g  
 脂 質 11.6g