いかのパン粉焼き



材料	(2～4人分)
するめいか	小2杯
パン粉	1/2カップ
プチトマト	8個
にんにく	3～4片
(A)	
生マッシュルームのみじん切り	2個分
にんにくのみじん切り	小1/2片分
玉ねぎのみじん切り	大さじ2
セロリのみじん切り	大さじ1
ミックスハーブ(乾燥タイプ)	小さじ1
塩、こしょう	各少々
(B)	
オリーブ油	小さじ2
白ワイン	大さじ2
黒粗びきこしょう	少々

作り方

1. いかは足を引き抜いてわたを取り出し、軟骨を取り除いて胴の中をきれいに洗い、水けをきる。足は流水で吸盤をしごき落としながら洗い、先端を切り落として1cm長さに切る。
2. パン粉はフライパンに入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながらきつね色になるまでから炒りする。
3. ボウルにいかの足、(2)のパン粉、Aの材料を入れて混ぜ合わせる。
4. いかの胴に(3)を大きめのスプーンですくってしっかり詰め、口を楊枝でとめる。
5. ダッチオーブンにオーブンペーパーを敷き、(4)のいか、プチトマト、薄皮をむいたにんにくを入れ、Bの材料を上からふりかける。蓋をしてグリルに入れ、ダッチオーブンスイッチを押してオーブンモードを選択し、タイマーを13分に設定してグリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で5分休ませる(余熱)。
6. ダッチオーブンからいかを取り出し、食べやすい大きさに切り分け、プチトマト、にんにくとともに器に盛る。

手が込んでいるように見えて、じつはとても簡単です。いかのやわらかい食感と、香りのよいハーブパン粉のハーモニーを楽しんで

いかめしなどは胴にめいっぱいごはんを詰めると、加熱したときに破裂するおそれがありますが、パン

粉詰めの場合は、素材の水分を吸ってカサが減るので、めいっぱい詰めても大丈夫。むしろ、詰め物の量が少ないと、切り分けたときにくずれてしまうことがあるので要注意。

監修 武蔵裕子