

## 魚介のナポリ風オリーブ煮込み



🕒 調理時間 30分

🍳 使用した鍋 片手ナベ 2.9L

【材料】4人分

やりいか	2杯
たこ	足1本分
オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
にんにく (みじん切り)	1かけ
白ワイン	1/2カップ
水	50cc
パセリ(みじん切り)	大さじ1強
オリーブ	15個
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/3
塩・ ホワイトペッパー	少々

### 🍴 調理手順

1. いかは胴と足に分ける。たこは適当な大きさに切る。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルをなじませ、玉ねぎとにんにくを加えて焦がさないようにじっくりと香りが出るまで炒める。
3. (2) に (1) のいかとたこを入れて焼き色をつける。
4. (3) に白ワインを入れてアルコールを飛ばし、水、パセリ、オリーブ、ローリエ、塩を入れてフタをする。蒸気が上がれば弱火にして約20分煮込み、いか、たこは取り出して食べやすい大きさに切り、鍋に戻して塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。