



## 仙台麦とホタルイカのアラビアータ



【材料】	分量 (4人分)
仙台麦	1/2本
ホタルイカ	250g
にんにく	5片
唐辛子	2本
トマト	1.2個
トマト缶	1缶
はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ4
イタリアンパセリ	適量
パスタ	400g

### 【調理方法】

1. 仙台麦は1cm幅の輪切りにし、水で戻し、水気を絞っておく。にんにくはつぶしておく。ホタルイカは目を取っておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくに焦げ目がつくまで炒めたら一度火を止め、ヘタと種を取り除いた唐辛子をいれる。
3. 2) にトマト缶、仙台麦、はちみつ、塩、コショウを加え沸騰してきたら、中火で5分ほど煮詰める。
4. 3) にホタルイカ、一口サイズに切ったトマトを加え、塩コショウで味を調べ、さっと炒めて、茹でたスパゲッティを絡め器に盛る。
5. イタリアンパセリを添えて完成。