



創作料理

仙台麩入りイカのファルシー



【材料】 4人分	分量
仙台麩	小1本
イカ	2ハイ
塩・こしょう	適量
【A】	
パセリのみじん切り	大さじ1
にんにくのみじん切り	小さじ1
塩・こしょう	適量
【B】	
水	50ml
ドミグラスソース	100ml
白ワイン	100ml

【調理方法】

1. 仙台麩は袋に入れてたたき、細かくする。イカは足とわたを抜き、中を洗う。
2. 足は細かく切って、1) の仙台麩とAと混ぜ合わせて、4等分にし、イカの胴に詰めて端を楊枝で止める。(4個作る)。
3. 鍋に水と白ワインを加え、沸騰したさっと煮て一度取り出す。
4. 3) の鍋にドミグラスソースを加え2~3分煮たら塩コショウで味を調える。3) を鍋に戻しひと煮立ちさせる。