

名古屋海上保安部所属 巡視艇あゆづき

~~イカ墨シーフードカレー~~



材料（4人前）

- ・イカ… 1杯
- ・あさり… 1パック
- ・バター… 適量
- ・カレールー… 1箱
- ・福神漬け… 適量
- ・ボイルホタテ… 8個
- ・エビ… 4尾
- ・コンソメ… 適量
- ・イカ墨ソース 1袋
- ・ゆでだこ… 1パック
- ・玉ネギ… 2個
- ・ローリエ… 1枚
- ・サフラン… ひとつまみ

作り方

1. 炊飯器にセットした白米と水にサフランを加え、30分ほど置く。
2. 色が出てきたら全体を軽くかき混ぜた後に炊く。
3. 玉ネギを食べやすい大きさに切る。
4. イカ、エビの下処理をして適当な大きさに切る。
5. フライパンにバターを適量入れ、中火で玉ネギを炒める。

6. 玉ネギがあめ色になったら、残りのシーフードを加えてさらに炒める。
7. 炒め終わったら、具材を鍋へ移し、水とローリエを加え火にかける。
8. 煮立ったら、あくを取り、ローリエを取り出して、コンソメを適量入れる。
9. 一旦火を止め、カレールーを加え溶かす。
10. カレールーが溶けたら、再度弱火で火にかける。
11. 5分ほど煮込み、とろみがついたら、イカ墨ソースを加えて混ぜる。
12. 皿にサフランライスを盛り、ルーをかけ、福神漬を添える。

秘訣・注意点

・魚介類の臭みを消すために、ローリエの葉を加えて煮込むのですが、長時間煮込むとえぐみが出てしまいますので、途中で取り出すことを忘れないように気をつけてください。