



ポイルいかのホットヨーグルトソース

材料 (2~3人分)

するめいか* … 2杯 (500~600g)	好みのハーブ (バジル、ディル、パクチー、ミントなど)
ヨーグルトソース	… 好きなだけ
ヨーグルト (無糖) … 200g	黒胡椒 … 適量
塩 … 小さじ1/2	
にんにく (すりおろす) … 小さじ1/2	* 小ぶりなやりにかの場合は4杯くらい使うとよい。

- 1** いかは胴部分に指を入れて足を抜き、足からワタ、目とくちばしを取る。
- 2** フライパンに湯を沸かし、いかを1~2分ゆでる。ここでゆですぎると硬くなるので注意。色が変わり火が通ったタイミングを見計らって引き上げること。胴部分は幅1cmの輪切りに、足は食べやすく切る。
- 3** ゆでている間に、小さめの鍋にヨーグルトソースの材料を入れ、弱火で温める。分離しないよう混ぜながら、フツフツしてきたら火を止める。電子レンジで温めればさらに簡単!
- 4** 器に熱々のいかを盛り、温かいヨーグルトソースをかけて、ハーブをどっさりのせる。胡椒をふり、ソースとハーブをからめるように混ぜ合わせてどうぞ。

これは新しい味覚の体験!
ハーブのフレーバーが
口中に広がる。爽快な
のどごしと相性抜群!



いかのふりふりとした食感が、最高のビールつまみに! だから、いかは丸ごとゆでるのが肝。熱々のうちに切り分けて、ハーブといっしょに頬張ったらキリッと冷えたビールを一口。スーパードライのキレのよさが際立ち、爽快なのどごしでたちまちもう一杯!