

# ポッポいかのミラノ風

**最優秀賞**

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」  
受賞者: 河内順恵さん

## 材 料 (4人分)

- イカ ……………4杯
- ニンニク ……………1片
- 玉ネギ ……………2個  
(1/3を詰め物・2/3をソース)
- 人参 ……………40g
- ベーコン ……………2枚
- シイタケ ……………2枚
- パン粉 ……………大さじ6
- パルメザンチーズ  
……………大さじ4
- 塩・コショウ ……各少々
- オリーブオイル ……適量
- トマト ……大サイズ3個
- レモン ……………1個
- パセリ ……………1房
- 白ワイン ……………大さじ3
- 卵 ……………1個
- 砂糖 ……………小さじ2
- 楊枝 ……………4本

## 作 り 方

- ① イカは胴と足を分けて、内蔵と軟骨などを取り除く。
- ② イカの足、ニンニク、玉ネギ、人参、ベーコン、シイタケを細かく刻み炒め、パン粉も加え炒め、パルメザンチーズを加え、塩・コショウで薄味をつける。
- ③ イカの胴に②につめ、口を楊枝で止める。
- ④ 玉ネギのみじん切りをオリーブオイルで炒め、トマトのざく切りを加え、レモン、パセリ、白ワイン、塩、コショウ、砂糖で味を調べ、弱火で20分程煮込む。

※平成20年8月22日に開催された魚料理コンテストの子供が喜ぶ今ごろレシピ部門で入賞した作品です。