

ホタルイカと貝類の蒸し物

合計加熱調理時間 約 10 分

[1人分：147kcal／食塩相当量：0.9 g]

低温で仕上げるのでとても柔らかく、柑橘類の香りが清涼感をプラスします。



材料（15人分）

<材料a>

グレープフルーツ果汁	400cc
白ワイン	200cc
エクストラヴァージンオリーブオイル	100cc
コリアンダーシード	30粒

<材料b>

ホタテ貝（貝柱を取り出し、横半分に切る）	12個
ホッキ貝（横半分に切る）	15個
トリ貝（斜め切りし、わたを取り除く）	15個
大アサリ（むき身にする）	8個
ホタルイカ：ボイル（目玉、軟骨を取り除く）	50杯

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	10分	100℃

作り方

- 鍋に<材料a>を入れて火にかけ、軽く沸騰させる。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
- ボールに3、ホタルイカ、1のソース、塩（分量外）を入れて味を調える。



調理ポイント

- ◆ソースを作る際は、必ず白ワインなどのアルコール類を一度火にかけてアルコール分を蒸発させること。
- ◆貝類は加熱し過ぎないこと。