

## 紋甲イカとスペルト小麦のサラダ、ライムミントの香り パプリカのスープに浮かべて



調理時間: 30 min.

難易度: 難易度低

### 原材料 (3人分)

- グリル焼き赤ピーマン 390g 390 gr
- 原材料
  - ミント 数枚
  - ライム 二つ
  - 塩、胡椒 適量
  - 小ぶりの紋甲イカ 3,4杯
  - スペルト小麦 200 gr
  - オリーブ油 適量
  - 茹でた枝豆 100 gr
  - 長ネギ 10 cm

このレシピに使用された材料:



## 下準備

まずは大きめの鍋に水をいれ、スペルト小麦と一つまみの塩とオリーブオイルを少したして火にかけます。約30分程で火が通ります。

長ネギをみじん切りにし、フライパンに油を引いて弱火で火にかけます。

紋甲イカは長く薄切りにし（タリアテッレのように）フライパンに加え、強火でさっと火を入れて塩と胡椒で調えます。

ボウルに全てあけ、冷ましておきます。

スペルト小麦に火が通ったら、水分を出来るだけ切って冷まします。そこに炒めたイカを加え、搾ったライムジュースと千切りにしたミントを加え、良く混ぜあわせ、塩と胡椒で味を調えます。

少し深さのあるお皿に、ローストベルペッパースープを流しいれ、紋甲イカとスペルト小麦のサラダを上に乗せて少しのエクストラバージンオイルとミントの葉を飾れば出来上がり。

- Saori Suzuki