

◎空豆とチキンのパエリア◎

旬の空豆をたっぷり加えたパエリア。フライパンやホットプレートでも簡単につくれます！

■材料(2人分)

米	200ml
チキンブイヨン	400ml
サフラン	2つまみ
にんにくのみじん切り	小さじ1
トマトペースト	大さじ1
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2個
空豆	10粒くらい
モロッコインゲン	3本
鶏もも肉	200g
レモン	1/2個
パセリ	適量
オリーブオイル	適量
塩	適量

*パエリア鍋・・・パエリアパン・フライパン・
ホットプレートどれでも可。同サイズの蓋、
もしくはアルミホイルを用意しておく。



1 鶏もも肉は3cmに切り、塩をまぶして5分おく。モロッコインゲンは筋をとり、さっと塩ゆでし、鍋に合わせて切っておく。空豆は莢から出し、固めに塩ゆでて皮をむいておく。玉ねぎは1・5cmの色紙切りにする。

3 パエリア鍋にオリーブオイルを熱し、鶏もも肉の皮目を下にしてきつね色になるまで焼いて取り出しておく。(身は半生でよい)鍋の油をキッチンペーパーで拭きとり、オリーブオイル小さじ1・にんにくのみじん切りを加え弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら玉ねぎを加え透明になるまで炒める。米を加え、米が熱くなるまで約30秒炒める。トマトペーストを加えてさっと炒める。



そのままのサフランと乾燥焼きした後のサフラン

2 小鍋にサフランを入れ弱火にかける。鍋底を触って熱くなったら火を消し5分置いておく。サフランを指でしごいて粉状にする。チキンブイヨンに加えて温め、塩加減をスープで食べてちょうど良いくらいに整えておく。

4 熱いブイヨンを一気に加え、中火で5分間ヘラで混ぜながら加熱する。モロッコインゲン、鶏もも肉、空豆をきれいに並べ、蓋をして弱火で15分加熱。中火で鍋底がパチパチと音がするまで約10秒加熱し、火を止めて10分蒸らす。レモンをのせ、パセリを散らして完成。レモンを食卓で絞って食べましょう。

■ポイント■

*お米は洗わない！乾燥した米はブイヨンをしっかり吸い込みます。美味しいブイヨンをつまみ吸わせてあげましょう。

*ブイヨンはタイミングを合わせてしっかり沸かして加える！米がべたつかず美味しく仕上がります。

*サフラン・・・クロッカスのめしべ。1つの花に3本しかならず、それを手で摘み取るため大変高価なスパイス。今回はその香りを最大限に引き出すため、乾燥焼きとって一度焼いて粉状にしてブイヨンに加えました。面倒でしたらそのままブイヨンに加えてもよいです。サフランを加えることで本格的なパエリアになりますが、なければ省略しても結構です。

*アレンジ・・・空豆のかわりにパプリカや長ネギ・アスパラガスでも美味しくできます。旬の食材を使って1年中楽しんでくださいね。