

◎パエリア◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

ブラックタイガー	10尾
アサリ(砂抜き済)	170g
鶏モモ肉	1枚(200g)
生米(洗わない)	1.5合
ニンニク	1片
タマネギ	1/4個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/2個
グリーンピース(缶詰)	25g
オリーブオイル	大さじ3
白ワイン	50cc
鶏ガラスープ	300cc
トマトペースト	大さじ1(18g)
パプリカパウダー	小さじ1/2
塩・胡椒	適量
レモン(飾り用)	1個分



- 1 ブラックタイガーは背ワタをとっておく。鶏モモ肉は食べやすい大きさにカットし塩・胡椒しておく。ニンニク・タマネギはみじん切り、ピーマンと赤パプリカは1cm角にカットしておく。
- 2 鍋にオリーブオイル(大さじ1)を入れて鶏肉を炒める、表面が焼けたらブラックタイガー・アサリ・白ワインを加えさっと炒め、鶏ガラスープを加え、塩・胡椒で濃いめにスープの味をととのえ火を止める。
- 3 土鍋(orフライパン)にオリーブオイル(大さじ1)を入れてニンニク・タマネギ・ピーマン・赤パプリカを炒め、トマトペーストを加える。
さらにオリーブオイル(大さじ1)を入れ、米とパプリカパウダーを加えて炒める。
- 4 3に2の具材・スープとグリーンピースを入れ沸騰してきたら火を弱め、蓋をして煮込む。10-12分して水分がなくなりご飯がふくらしたら火を1分強火にし、火を止めて蓋をしたまま10分蒸らす。

ここがポイント<パエリア>

スペインではパエリアは大きな鍋で作り、大勢集まったときに作るお料理です。今回はお洒落な変形土鍋で作ってそのまま食卓に出すようにしました。パエリアパンが自宅にある人はあまりいないと思うので、フライパンやスキレットや土鍋で作ってそのまま食卓にドーンと出しましょう。本格的に作ろうと思うと、サフランを使用して、魚介ももっと色々入れたくなってしまのですが、今回はなるべくシンプルで手に入りやすい食材を使っています。

<コメント>

過去にパエリアのレシピをご紹介していたと思いますが、2015年6月にスパイスのきいたジャンバラヤをご紹介しただけでした。魚介と鶏のスープの美味しいパエリアです。海老が好きなので沢山入れてしまいました。

魚介はイカやムール貝・ハマグリやカジキマグロを加えるなどお好みにアレンジしてください。缶詰や真空パックなどをうまく使い、気軽に作ってみてください。



<4.土鍋にスープや具材を入れた状態>