

◎ 牡蠣とレンコンのパエリア ◎

2020年1月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬の食材を組み合わせたらとても美味しいパエリアができました。プリプリの牡蠣、その旨みが染み込んだごはんをどうぞお楽しみください。

【材料（2～3人分）】

米	1・5合
チキンブイヨン	500ml
牡蠣	8個
レンコン	100g
菜の花	4本
にんにく	みじん切り 小さじ1/2
三つ葉	適量
柚子の皮	適量
サフラン	ひとつまみ
塩・コショウ	
オリーブオイル	大さじ1



1

牡蠣は濃い目の塩水でよく洗う。蓮根は皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし水にさらして水けをふく。菜の花は熱湯に塩を加えて茹で、冷水にとり冷えたら水けを切り長さ3等分に切る。柚子は皮をむき、白い部分をそぎ落とし繊維切りにする。三つ葉は2cm長さに切り、水煮さらす。

2

鍋にチキンブイオンを沸かす。火を止め塩・コショウを加え、味を調える。サフランを加える。牡蠣を加え弱火で30秒加熱しそのまま火を止める。

3

フライパン[※1]にオリーブオイルをしき、レンコンを両面うっすら焼き色がつくまで中火で焼く。塩をふって取り出す。同じフライパンを弱火にし、にんにくを加える。香りが出たら米を加え弱火のまま米が熱くなるまで炒める。

4

2のスープの牡蠣を残して加え中火にする。沸騰したら約3分、時々大きく混ぜながら加熱する。米を平らにし、上に牡蠣・レンコンをバランスよく並べる。蓋をして約10分、米が食べてちょうど良くなるまで蓋をし[※2]、弱火で加熱する。蓋をはずし、鍋底からパチパチと音が鳴り表面の水分がなくなるまで加熱する。菜の花・三つ葉・柚の皮を彩りよくのせる。鍋ごと食卓へ。

※1 本来はパエリアパン・ホットプレートや油を使える土鍋でもよい。写真は陶器の鍋。

※2 ちょうど良いサイズの蓋がない場合はアルミホイルで代用可能。

<コメント>

◎米

米は洗わないで使います。乾燥した米にブイオンを吸わせることで美味しく仕上がります。精米したお米はきれいですから安心してくださいね。

◎サフラン

クロッカスのめしべ。1つの花から3本しかとれないため貴重なスパイス。風味がよく一度食べたら病みつきになります。なくてもできますが是非加えてみてくださいね。

◎牡蠣の扱い

気を付けたいのがノロウイルス対策。加熱により死滅するので牡蠣自体は心配ありません。使用したボウルや箸などは熱湯をかけて1分置いてから洗うとよいでしょう。できるだけ素手で触らず使い捨て手袋や箸を使うように心掛けましょう。

