

◎ パスタのパエリア フィデウア ◎

2021年5月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

パエリアってお米だけじゃないのです。パスタを茹でずにそのままブイヨンで炊いていく。芯までうまみが染んで、おこげも作れます。初夏の陽気にぴったりな一品です。

■材料（2人分）

パスタ	140g
12分ゆでのもの使用	お好みで
海老	6尾
あさり	100g
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1かけ
白ワイン	大さじ1
トマトペースト	大さじ1
Aチキンブイヨン	460ml
	スープくらいの塩分に調節
Aサフラン	小さじ1/2
Aパプリカパウダー	小さじ1
塩・コショウ	各適量
レモン・パセリ	好みで適量



1

パスタは2~3cmに手で折ります。小さな束にして折るとやりやすいです。海老は背ワタを取り除き洗っておく。あさは塩を抜いておく。ニンニクは半分に切ってつぶす。パセリはみじん切り。

2

フライパン(パエリアパン)にオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火で香りが出るまで加熱する。ニンニクを取り出し火を止めてトマトペーストを10秒炒める。白ワイン、あさりを入れ中火にし蓋をしてあさりの蓋が空くまで加熱する。あさりを取り出す。

3

同じフライパンにAを入れ沸騰したらパスタを入れる。箸などで混ぜながら10分加熱する。表面に海老を置いて蓋をして2分弱火で加熱する。パスタの固さと味をチェックし、塩コショウで味を調える。固さがちょうど良ければ蓋を開けて火を強め、水分を飛ばす。鍋底に水分がなくなるのが目安。好みでおこげができるまで加熱する。あさを戻し入れ、パセリ、レモンを添えて鍋ごと食卓へ。

☆ポイント☆

パスタによって加熱時間が変わります。ベースはパッケージ通りに。+アルファ必要な場合は調整してください。完成した時に水分が残らないように火加減で調節します。表示ゆで時間が長いパスタの場合はブイヨンをプラスしたり蓋をして調整する必要も出てきますので固さをみて調節してください。

☆サフラン☆

クロッカスの花のめしべ。1つの花から3本しか取れないためとても高価なスパイスです。パエリアに加えるとなんとも言えない香りになって美味しいですしレシピより量を増やすとより香り豊かに。入手できない場合は省略してください。

