

◎牡蠣と白子の和風パエリア◎

2023年1月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

冬の味覚をぎゅっと詰め込んだちょっと贅沢な醤油味のパエリア。
大きなお鍋で作って大勢で食べたいメニューです。お焦げもお楽しみに♪

■材料（2～3人分）

牡蠣	16個
A 醤油	大さじ1
A 酒	大さじ1
B 水	500ml
B 醤油	25ml
B みりん	25ml
米	1・5合
白子	150g
塩	適量
薄力粉	適量
にんにく みじん切り	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1 + 大さじ1
コショウ	
小葱	たっぷり



1 牡蠣は濃い目の塩水でよく洗う。白子は塩・コショウ・薄力粉をまぶす。

2 小鍋に①の牡蠣とAの醤油・酒を入れ中火にかける。沸騰し牡蠣から水分が出てきたら30秒加熱しそのまま火を止め5分置いておく。
8個分は1.5センチ角に包丁で切り残りはとっておく。
牡蠣を取り出した鍋にBの水・醤油・みりんを入れ沸騰させる。米に加えるタイミングに沸騰させておくとよい。(牡蠣出汁)

3 パエリアパン[*1]にオリーブオイルをしき、白子を両面うっすら焼き色がつくまで中火で焼いて取り出す。同じフライパンを弱火にし、オリーブオイルを足してにんにくを加える。
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の牡蠣出汁を加え中火にする。沸騰したら約3分、時々大きく混ぜながら加熱する。刻んだ牡蠣を加えて混ぜて米を平らにし、蓋をして約15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焦げないようにしながら加熱する。米の表面全体にコショウを振り、牡蠣・白子をのせてたっぷりの小葱をちらして蓋をし、3分置く。鍋ごと食卓へ。

*1 鍋はパエリアパン・ホットプレート・フライパン・すき焼き鍋など油を使える鍋で食卓にそのまま出せるものが良い。写真はすき焼き鍋を使用。

*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。

■ポイント■

■米は洗わないで使います。乾燥した米に出汁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。

■アツアツの出汁を加えることで米粒がべたつかず食感よく仕上がります

