

# ◎いかすみのパエリア◎

2023年10月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分） 20cmパエリアパン1枚分

鳥賊	1杯
オリーブオイル	大きじ1
たまねぎ（みじん切り）	1/4個
にんにく（みじん切り）	2片
ベーコン（みじん切り）	1枚分
米	130g
水	250ml
コンソメ	小さじ1
ダイストマト	100g
いかすみペースト	4g（1袋）
白ワイン	大きじ3
赤パプリカ（スライス）	1/8個
いんげん	2本
アイオリソース	適量
レモン	お好みで

\*アイオリソースはコメントを参照ください



## ■コメント■

10月はハロウィンの季節なので真っ黒ないかすみパエリアとカボチャのスープを食卓に並べようと思っていました。鳥賊からとるイカ墨は少量なので、「いかすみペースト」を使っています。大型スーパーや輸入食品を扱うスーパーなどで購入できます。

## ■ここがポイント アイオリソース

スペイン料理の定番のアイオリソース。いわゆるニンニクマヨネーズです。パエリア以外にもじゃがいものサラダにかけたり、肉や魚料理などに添えられます。すりつぶしたにんにくに塩と卵黄を加え、オリーブオイルを少しずつ加えて乳化させて作ります。今回はマヨネーズにニンニクのすりおろしとレモン汁を入れてなんとなくアイオリソースを添えました。



- 1 鳥賊はわたを取り除き、飾り用に輪切りし、残りの胴と足は小さめにカットしておく。
- 2 いかすみペーストを白ワイン（大きじ1）で溶く。お湯・コンソメを混ぜ合わせ、塩で調味しておく。
- 3 パエリアパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、小さめにカット鳥賊とベーコンを炒める。
- 4 白ワイン（大きじ2）とダイストマトを加え混ぜ合わせ、米を洗わず入れ全体的に炒める。
- 5 2のスープを加えゆっくり混ぜ2分煮る。輪切りにした鳥賊をのせアルミホイルで蓋をして12分弱火で炊く。
- 6 アルミホイルを取り除き、スライスした赤パプリカと茹でたインゲンをのせて水分をとばすように加熱する。火を止めてアルミをかぶせて蒸らす。器に盛り付け、お好みでレモンを絞り、アイオリを添えていただく。