

◎ 秋刀魚の和風パエリア ◎

2025年9月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

今年の秋刀魚は脂がのっておいしいです！隠し味に醤油を加えたらパエリアがちょっと身近に感じる気がしませんか？

秋刀魚のおいしい季節にぜひ作ってみてください。

■材料（2～3人分）

秋刀魚	1尾
下味 塩・コショウ・薄力粉	各適量
にんにく	1かけ 半分に切ってつぶす
オリーブオイル	大さじ2
米	150g
玉ねぎ	40g
トマト	小1個
パン粉	大さじ2
トマトペースト	大さじ1/2
パプリカパウダー	小さじ1
醤油	小さじ1
チキンブイヨン	400ml 温めておく
みょうが	1本
万能ねぎ	適量



■ポイント■

●ブイヨンは事前にアツアツに温めておくと米がべたつかずおいしく炊きあがります。

●サフランを使用することの多いパエリアですが高価ですので今回は使用せず相性の良い「醤油+パプリカパウダー」で味をつけました。秋刀魚の風味にとってもよく合います。薬味は今の季節の香りを加えましたがお好みで大葉やイタリアンパセリに変えてもよいでしょう。



1

秋刀魚は3枚におろして長さを半分に切り両面に塩・コショウ・薄力粉をふる。

2

玉ねぎはみじん切り。ニンニクは半分に切ってつぶす。トマトは薄切りにする。万能ねぎ・みょうがは細かく切り水にさらして水を切っておく。

3

フライパンにオリーブオイル適量(分量外)を入れて強火にかけ秋刀魚を両面さっと焼いて取り出す。

4

パエリアパン(フライパン)に、にんにくとオリーブオイルを入れ弱火に掛ける。ニンニクがキツネ色になったら玉ねぎを加えて玉ねぎが透明になるまで炒める。米を加え米が温かくなったらトマトペースト・パン粉を加えて炒め、ニンニクをヘラでつぶしてなじませる。チキンブイヨン・醤油・パプリカパウダーを加えて強火にする。ブイヨンの味を見て少し濃い目の塩加減に塩を加えて調整する。

5

中火にし、時々混ぜながら5分加熱する。トマト・秋刀魚を並べ、蓋(アルミホイルでもよい)をして弱火で15分加熱する。蓋をはずして中火にし、表面の水分がなくなり鍋底からパチパチと音がしてきたら火を止める。表面に万能ねぎとみょうがをちらして食卓へ。