

◎ パスタのリエリア フィデウア ◎

2026年2月のレシピ④

レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

春一番と共に空豆が出てきました！

パスタで作るリエリアにして週末はワインパーティーで春を感じてみませんか。

■材料（4人分）

パスタ	280 g
鶏モモ肉	1 枚
インゲン豆	100 g
そら豆 さやから出して	2-3 粒
オリーブオイル	大さじ4
にんにく	1 かけ
トマトペースト	大さじ2
Aチキンブイヨン	900ml～
Aパプリカパウダー	小さじ2
塩・コショウ	各適量
レモン・パセリ	好みで適量



■フィデウアとは■

パスタをゆでずにそのままブイヨンで炊いたリエリア。ブイヨンのうまみがポイント。スペインではフィデウアのように3センチ長さくらいのパスタが売られていますが自宅にあるパスタをはさみで切ってください！お焦げを作るとおいしいです！



パスタは2～3cmに手で折る。鶏もも肉は一口サイズに切り、塩コショウを振る。

1 インゲンは板摺りしてから塩ゆでして冷水にとる。そら豆はさやから出して塩ゆでし、皮をむく。ニンニクは半分に切ってつぶす。パセリはみじん切り。

フライパン(リエリアパン)にオリーブオイル、鶏もも肉を入れ皮目がキツネ色になるまで焼く。

2 肉を取り出し、油をふき、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弱火で加熱する。ニンニクを取り出し、トマトペーストを加え、10秒炒める。Aと鶏肉を入れ15分煮る。

②にパスタを入れる。箸などで混ぜながら8分加熱する。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。

3 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。インゲン・空豆を戻して蓋をして温め、パセリ、レモンを添えて鍋ごと食卓へ。