



スペイン料理

パエリア



材 料

米 (洗わない)	2 合
アサリ	1 パック
有頭エビ	3~4 尾
鶏もも肉	1/2 枚
トマト	1 個
パプリカ	1 個
マッシュルーム	3~4 個
ニンニク	1 片
タマネギ	1/2 個
白ワイン	50ml
塩	小さじ 1
コショウ	少々
お湯 (★)	360ml
コンソメ (★)	1 個
サフラン (★)	ひとつまみ
オリーブ油	適宜

作り方

- ① ★印の材料をボールに入れ、溶かしておく
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、鶏もも肉をカリッと焼いて取り出す
- ③ 有頭エビを入れてさっと色よく焼いて取り出す
- ④ パプリカ、マッシュルームをさっと炒めて取り出す
- ⑤ みじん切りニンニクを炒めて香りが出たら
さらに、みじん切りタマネギを加えて半透明になるまでよく炒める
- ⑥ 粗くみじん切りしたトマトを加え軽く炒める
- ⑦ 米を入れ、透き通るまでよく炒める(焦げつき注意!)
- ⑧ ①のスープと白ワイン、塩を加え、煮立ったらいったん火を止める
- ⑧ ⑦の上に具材を並べ蓋をして弱火で 20 分、火を止めて 15 分蒸らす
- ⑨ バジルやパセリをちらしてできあがり♪