



1997年04月04日（金）

パエリア

オープンで炊きあげてそのまま食卓へ

堀江 ひろ子 先生

1人前あたり

・エネルギー: 552kcal

・塩 分: 2.6g

材料

4人分	
はまぐり	(小) 8個
有頭えび	4尾
いか	(小) 1ぱい
白ワイン	1/4カップ
鶏骨つきぶつ切り肉 (塩、こしょう各少々)	200g
米	2カップ
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
トマト	1/2個
赤ピーマン	1個
サフラン	小さじ 1/2
水と蒸し汁で	2+1/4カ ップ
スープの素	1個
塩	小さじ 1/4
グリーンピース	大さじ2 ~3
オリーブ油	

作り方

【1】	米は炊く30分前に洗ってザルに上げておきます。サフランは電子レンジに約30秒かけ、細かくもんでおきます。
【2】	はまぐりは洗って水につけておきます。えびは背ワタをとり、ひげを切り、腹側に縦に切り目を入れ、塩、こしょうをします。いかは足とともにワタを抜き、胴は細い輪切りにします(足は他の料理に使う)。
【3】	鶏肉は大きければ適当に切り、塩、こしょうをします。
【4】	玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、トマトは皮と種を除いてざく切り、赤ピーマンは1cm幅に切ります。
【5】	鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、はまぐり、えびを入れて炒め、ワインを加えてふたをし、貝が開いたらいかを加え、蒸し煮にします。蒸し汁はこしておきます。
【6】	(5) の蒸し汁に水を足して2+1/4カップにし、塩、砕いたスープの素を混ぜておきます。
【7】	厚手の鍋にオリーブ油大さじ1、玉ねぎ、にんにくを入れて炒め、鶏肉を加えて炒めます。鶏肉が白っぽくなったら米を炒め、サフラン、トマト、赤ピーマン、(6)を加え、底から混ぜます。煮立ったらふたをし、200℃のオーブンで20分加熱し、魚介、ゆでたグリーンピースをのせ、余熱で10分蒸らします。

アドバイス

- 色の決め手のサフランは電子レンジで加熱して細かくするとより効果が発揮されます。ふたはアルミホイルを二重にしてぴったりかぶせること。(米の芯が残らないように)



放送テキストの他にも、美味しい旬レシピが満載！

月刊「3分クッキング」全国の書店で発売中！ (定価380円)

年間購読のお問い合わせは 0120-210-883 へ(番号はお掛け間違いのないようご注意ください)

【受付】月曜～金曜 10:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)