

## フライパンで作るパエリア(スペイン)

### ▼用意する材料(4人分)

米	2合
サフラン	少々(0.2g)
水(サフラン用)	50cc
えび(無頭、からつき)	8尾
いか	1はい
オリーブオイル(えび・いか用)	大さじ1
ピーマン	2コ
オリーブオイル(ピーマン用)	大さじ1/2
あさり(からつき)	12コ
白ワイン	大さじ2
トマト水煮缶	200g
玉ねぎ	1/2コ
にんにく	1かけ
コンソメ	小さじ2
オリーブオイル (玉ねぎ・にんにく用)	大さじ2
水(調せい用)	てき量
レモン	1/2コ



### 料理の作り方

- 1** お米はさっと洗ってから広めのざるに上げ、しっかり水気を切ります。  
ざるが小さかったり、深かったりすると、中心の水気が切れにくいので、広いものを使いましょう。
- 2** サフランを水(サフラン用)50ccにつけて、色出ししておきます。
- 3** えびといかの下しよりをして、炒めます。  
えびは、つまようじをつかって、からの切れ目から背ワタをぬきます。ひげや足は、手でちぎります。  
いかは胴の中に手を入れて、外がわの身と内ぞうがひっついてるところを、はずしておきます。顔を持って内ぞうをひきぬき、また手を入れて、胴にくっついている透明の細い骨もぬきとりましょう。  
できたらきれいに洗って、輪切りにします。顔の部分と足先1cmを切り捨て、残りの足を3cmの長さに切って使いましょう。  
下しよりのすんだ、えびといかを、分量のオリーブオイルで炒めて取り出します。フライパンは洗いません。
- 4** ピーマンは種とじくを取り、1cmのはばに短ざく切りにして、炒めます。  
えび、いかを炒めた後の同じフライパンで、オリーブオイルを足して炒めます。できたら取り出します。フライパンは洗いません。
- 5** あさは白ワインでむし煮にし、むし汁を取り分けておきます。  
小なべにあさりと白ワインを入れ、ふたをして蒸します。  
カタカタと音が鳴ってきて、あさが開いたら火を止めます。  
あさとむし汁は、別にしておきましょう。
- 6** トマトの水煮を汁気と果肉部分に分けておきます。  
トマト水煮缶の200gの分量はふつうの缶詰なら半分の量です。実だけでなく汁も半分の量を計って使います。  
実がホールのままなら、木べらなどを使って、ざく切りにしておきます。
- 7** たまねぎ・にんにくはみじん切りにします。

**8** サフラン水+あさりのむし汁+トマトの汁=360ccにします。

360ccにならないときは、水を足して、360ccにしておきます。

**9** ⑧のスープをなべに入れて、コンソメを加えます。火にかけて温めておきます。

このスープが冷たいと、お米にかたい部分が残ることになります。

**10** パエリアを仕上げていきます。

ピーマンを炒めたフライパンに分量のオリーブオイルを足して、玉ねぎとにんにくを炒めます。良い香りがしてきたら、お米を入れて、全体に油がしみこむまで炒めます。

**11** 温めておいた⑨のスープとトマトを加えて混ぜ、お米を平らにします。

**12** ピーマン、えび、あさをきれいに並べ、ふたをします。

強めの火で1分、その後弱火で19分炊きます。

最後に5秒強火にしてから火を止めて、そのまま10分むします。