

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑥

～地中海を食べよう～

ガスで作る本格パエリア

スペイン料理の代表、パエリアを、オーブンを使わずにガスコンロで手軽に作ってみませんか。
魚介類、野菜をふんだんに使って、目にも鮮やか、栄養もたっぷりです！



材料(約10人分)

サーモン・・・3切れ (季節の魚なんでもOK！)
カジキマグロ・・・3切れ (エビなども・・・)
にんにく・・・2～3個(みじん切り)
玉ねぎ・・・1個(1cm角切り)
ピーマン(赤)・・・1個(1cm角切り)
セロリ・・・2本(1cm角切り)
米・・・4cup

Point ! お米は30分前に洗って水を切っておく。

サフラン・・・1g
コンソメ・・・顆粒なら大さじ1、固形なら2個
ブラックペッパー・・・少々
ピーマン(緑)・・・3個(5mmの輪切り)
ベイリーフ・・・3枚
ローズマリー生・・・2～3枝
貝類(ハマグリ)・・・10個(水・・・5cup用意)
タコ・・・1匹分(ぶつ切り)
イカ・・・1杯(おなかを出して輪切り)
黒オリーブ・・・10個

パセリ・・・1/2束(みじん切り)
オリーブオイル・・・大さじ4×2
ライム・・・1個



作り方

1 下準備

ハマグリは前の晩から2%の塩水をヒタヒタに入れ、ふきんをかけて暗いところで砂をはかせておく。



Point !

水はヒタヒタの量で。
暗いところのほうがよく砂をはきます。

サーモン、カジキマグロに塩、ブラックペッパーを振っておく。
(甘塩の鮭などは、ペッパーのみ)



野菜その他の下準備をする。



2 ハマグリを茹で、スープを作る

砂抜きしておいたハマグリを簡単に水で洗う。
水5cupを火にかけ、沸騰したらハマグリを入れて口の開いた分からすぐに取り出す。取り出すときに洗うように取り出す。



取り出す時にお湯の中で振り洗うように。

茹で汁をペーパータオルで漉す。



漉したら、そこにサフランとコンソメの素をいれ、色出しをし、コンソメを溶かしておく。



3 魚をソテーする

パエリア鍋（フライパンでもよい）にオリーブオイル大さじ4を入れて、サーモン、カジキマグロをソテーして、取り出す。
（魚の表面に膜を作るだけ。火を通してしまわない。）



4 野菜、米を炒める

パエリアパンにオリーブオイルを足して、にんにくを炒め、玉ねぎ、ピーマン（赤）、セロリと次々に入れて炒めた後、米を入れて、オイルが回って米がツヤやかになるまで炒める。



5 スープ、魚介類を加えて焼く

4に、2のスープを4cup加える（スープが足りない場合は水を加えて4cupにする）



上にサーモン、カジキマグロ、タコ、イカ、ピーマン（緑）、ベイリーフ、ローズマリー、黒オリーブを乗せた後、アルミホイルをかぶせて、**中火の弱火**にして**20分**焼く。



周りがプチプチしてきて、良い焦げ目が付いたら火を止める。



Point !

お米がプチプチ鳴ってきて、焦げ目がついたら火を止める。

火を止めて5分くらいしたらハマグリを乗せ、アルミホイルをかぶせておく。



Point !

ハマグリは火を通しすぎると固くなるので、茹でてあるのを温めるだけ。

6 仕上げ

刻んでおいたパセリを振り掛け、ライムを添えて出来上がり！
（ライムはお好みで食べるときに絞りにかけてください）



テーブルセッティングも地中海風に

スパニッシュサラダ



材料(4人分)

- シェルマカロニ・・・80g
- ツナ缶・・・1缶(ほぐしてないもの)
- イカ・・・中1杯(内臓を出して掃除をして、1cmの輪切り)
- タコ・・・1/2匹分(食べやすい大きさにぶつ切り)
- 海老・・・大4尾(殻を剥いて背ワタを取り、2つ切り)
- トマト・・・1個(1~2cm角切り)
- ピーマン(緑)・・・1個(細切り)
- ピーマン(赤)・・・1/2個(細切り)
- 玉ねぎ・・・1/8個(薄切り)
- セロリ・・・1本(繊維と直角に薄切り)
- きゅうり・・・1本(フォークで花切り)
- 卵・・・2個(固ゆでにして縦4つ割り)
- 黒オリーブ・・・適量
- バジルの葉・・・2~3枚



作り方

1 にんにく唐辛子オイルを作る

オリーブオイルを火にかけ、にんにくと唐辛子を入れ、ゆっくり熱して香りを移し、にんにくが良い色になったら火を止めて冷ます。

Point!

プチプチ音がしてきたら火からおろし、音がおさまるのを待つ。これを2、3回繰り返す。



にんにく唐辛子オイル

- にんにく・・・2かけ(スライス)
- 唐辛子(たかのつめ)・・・1本
- オリーブオイル・・・50cc

- 酢・・・50cc
- 塩・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1



2 調味料を混ぜてドレッシングを作る

1が冷めたら、そこに酢、塩、砂糖を加え、ドレッシングにしておく。

たかのつめは取り出しておく。



4 ドレッシングに漬け込む

野菜と魚介類をドレッシングに漬け込む。(ツナ缶は、後で)

Point!

通常、サラダは食べる直前にドレッシングに和えますが、このサラダはドレッシングに漬け込んでおきます。



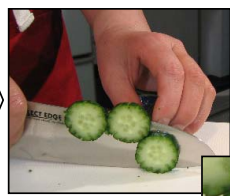
3 材料の下準備

魚介類は、それぞれに下処理して、タコ以外はさっと茹でて冷ます。野菜類を切る。

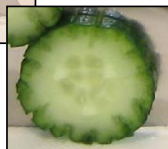
Point! きゅうりはフォークで花切りにするときれい!



フォークで削って



輪切りにする



5 マカロニを茹でる

マカロニを茹でる。茹で上がった後、冷水にとって引き締める。

6 仕上げ

マカロニの水気をよく切って、ドレッシングと和える。お皿に盛り付けてツナ、ゆで卵とバジルを飾る。

上野ガス(株)