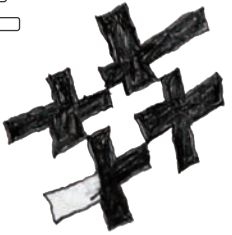




景丘の家 こども食堂



世界のごはんシリーズ vol.2
スペインのごはん
『パエリア』(2~3人分)

道具 *ご自宅でご用意ください。

・フライパン (26cm)	
・フライパンのサイズに合う蓋	
・木べら	2本
・バット	2個
・計量カップ	
・キッチンバサミ	
・包丁	
・まな板	
・トングまたは菜箸	



材料 (2~3人分) *直径 26cm のフライパン使用

・有頭エビ	4尾 (200g)
・白身魚 (切り身)	小1枚 (100g)
・あさり	8~10個 (100g)
・いか	小1パイ分 (100g)
・玉ねぎ	40g
・にんじん	20g
・トマト缶 (ホール)	1/2カップ (100g)
・サフラン	10本
・にんにく	2片
・水	600cc
・レモン、イタリアンパセリ	(お好みで)
・オリーブ油	50ml
・米	1合
・塩	小さじ1

*ご自宅でご用意ください。



*フライパンが小さい場合は水を少し減らす。

パエリアを作ろう

下ごしらえ

- ・ 水にサフランを入れて色をだしておく。
- ・ イカはワタを出し、足と胴体を分けて、胴体は輪切り、足は半分ほどに切る。
*ホタルイカはそのまま使用。
- ・ 白身魚は食べやすい大きさに切る。
- ・ エビはヒゲを切り、頭に切り目をいれ、尾の先は切っておく。
- ・ 玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。
- ・ トマト缶はホールをつぶしておく。

6. 米を入れ、スープから顔が見えるくらいまで煮詰める。

7. フライパンに米を振り入れ、

最初 5 分は強めの中火、残りは約 10 分くらい弱火で炊く。

弱火にする時に蓋をすると芯がなく炊ける。

固めで芯があるのがお好みの場合は蓋をしないで炊いてもよい。

8. 最後に強火にして、おこげを作る。(焦げすぎないように注意する。)

9. 魚介とレモン、イタリアンパセリを上飾り出来上がり。

—— ここからオンラインでみんなといっしょに作ります。 ——

1. フライパンでイカを中火で炒める。

少し焦げめがつくまで炒める。

イカの焦げ目がうまみの元になるので、あまり触らずに両面をじっくり焼くようにする。

2. みじん切りにした野菜を入れ、野菜が透明になるまで焦がさないように炒める。

3. ホールトマトを入れ煮詰めて酸味を飛ばし、うまみを凝縮させる。

4. 魚介を入れ、サフランと水を入れる。

強火にして一煮立ちさせ、一煮立ちしたら魚介をバットに取り出す。

5. エビを取り出す時に、頭の部分をギュッと押して、更にうまみを出す。

