

パエリア

(バレンシアライス)

スペイン料理といえば、パエリアですね。日本では、魚介類たっぷりの黄色いサフランライスがイメージされがちですが、実は、本来ウサギの肉や豆、カタツムリを入れる料理でした！もちろん、今ではムール貝などの魚介入りバージョンも、スペインのいたるところで食べることができる大人気料理です。

スペイン人は日曜日や祝日に集まってみんなで食べることが好きで、パエリアはそういう時に親戚や友人をもてなすために作ります。大きなパエリア専用鍋で作ると、10人以上を一気に作ることができますし、お祭りの際にはよく100人以上ある「巨大パエリア」イベントが開かれます。ギネスブックに登録された最大のパエリアは、11万人分のものでした！

【提供学校一覧】

[大内中学校](#)

[秋穂学校給食センター](#)

[阿東東学校給食共同調理場](#)

[白石学校給食共同調理場](#)


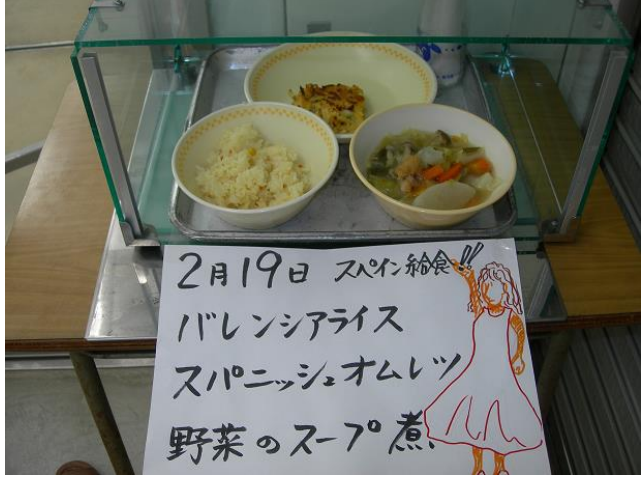
[湯田学校給食共同調理場](#)

クリックすると
該当ページに移動します

※このレシピはスペイン料理をイメージして作られた給食用のレシピであり、スペイン料理とは異なります。

※小中学校の給食用の分量で計算しているため、一般的な1人分の分量より少なめです。

大内中学校

<p>材料 (1人分)</p>	<table><tr><td>米</td><td>90g</td></tr><tr><td>バレンシアライスの素</td><td>26g</td></tr></table>	米	90g	バレンシアライスの素	26g
米	90g				
バレンシアライスの素	26g				
<p>作り方</p>	<p>① 洗米した米にバレンシアライスの素を入れて炊き込む。</p>   <p>2月19日 スペイン絵食!! バレンシアライス スパニッシュオムレツ 野菜のスープ煮</p>				

秋穂学校給食センター

			小学校	中学校		
	材料 (5人分)	カレーごはん	精白米	2合	3合	
コンソメ			2g	2.5g		
カレー粉			0.5g	0.65g		
パエリア具		ベーコン	3枚	4枚		
		いか短冊	60g	80g		
		オリーブ油	小さじ1	小さじ1		
		ぶどう酒 白	2.5g	3.5g		
		おろしにんにく	小さじ 1/2	小さじ 1/2		
		たまねぎ	1/2 個	2/3 個		
		黄ピーマン	1/3 個	1/2 個		
		赤ピーマン	1/3 個	1/2 個		
		ピーマン	1/3 個	1/2 個		
		しめじ	30g	40g		
		コンソメ	2g	2.5g		
		ケチャップ	小さじ2	大さじ1		
		作り方	<p>① カレー風味ごはんを炊く。</p> <p>② 釜(フライパン)にオリーブ油をひき、にんにく、カットしたベーコン、いかを加えて炒め、白ワインを入れる。</p> <p>③ ②に火が通ったら、野菜を加えてさらに炒め、調味料で味付けをする。</p> <p>④お皿にカレー風味ごはんをよそい、上から③の具をかける。</p>			
						

阿東東学校給食共同調理場

<p>材料 (5人分)</p>	<table border="1"><tr><td></td><td>精白米</td><td>2合</td></tr><tr><td rowspan="4">A</td><td>バター</td><td>6g</td></tr><tr><td>食塩</td><td>少々</td></tr><tr><td>ターメリック</td><td>1, 25g</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>1/4 個</td></tr><tr><td rowspan="7">B</td><td>にんじん</td><td>1/3 個</td></tr><tr><td>エリンギ</td><td>2/3 パック</td></tr><tr><td>青ピーマン</td><td>1個</td></tr><tr><td>赤ピーマン</td><td>1個</td></tr><tr><td>黄ピーマン</td><td>1個</td></tr><tr><td>いか</td><td>25g</td></tr><tr><td>えび(小)</td><td>15~17尾</td></tr></table>		精白米	2合	A	バター	6g	食塩	少々	ターメリック	1, 25g	たまねぎ	1/4 個	B	にんじん	1/3 個	エリンギ	2/3 パック	青ピーマン	1個	赤ピーマン	1個	黄ピーマン	1個	いか	25g	えび(小)	15~17尾
	精白米	2合																										
A	バター	6g																										
	食塩	少々																										
	ターメリック	1, 25g																										
	たまねぎ	1/4 個																										
B	にんじん	1/3 個																										
	エリンギ	2/3 パック																										
	青ピーマン	1個																										
	赤ピーマン	1個																										
	黄ピーマン	1個																										
	いか	25g																										
	えび(小)	15~17尾																										
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Aを加えてごはんを炊く2. Bを炒める3. 炊き上がったごはんに2を混ぜる																											

白石学校給食共同調理場

材料 (4人分)	米	2合
	キャロットライス ^{の素}	80g
	鶏肉	40g
	たまねぎ	1/3 個
	赤ピーマン	2/3 個
	しめじ	32g
	さやいんげん	2本
	えび(小)	12~15尾
	いか	20g
	コンソメ	2g
	こしょう	少々
	サラダ油	小さじ 1/2
	作り方	1. 米は洗ってキャロットライス ^{の素} を入れて炊飯する。
2. 鶏肉は一口大、たまねぎ・赤ピーマンはみじん切り、いんげんは1cm長さに切る。しめじは石づきをとって、ほぐしておく。		
3. 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉、たまねぎを炒める。火が通ったら、そのほかの野菜・えび・いかを入れ、炒める。		
4. 少し水を加え、コンソメを入れて煮込む。		
5. 水分がなくなってきたら、味付けをする。		
6. 炊き上がったごはんにかけて完成。(混ぜながら食べる)		

湯田学校給食共同調理場

材料 (5人分)	精白米	2合
	カレー粉	0.5g
	玉ねぎ	1/4個
	にんじん	1/4個
	マッシュルーム	2個
	ピーマン	1/2個
	赤ピーマン	1/2個
	ベーコン	1枚
	いか	25g
	えび(小)	16~18尾
	ホタテ貝	25g
	油	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	コンソメ	5g
	こしょう	少々
	白ワイン	10g
作り方	1. 精白米にカレー粉を加えて炊く。	
	2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマンはみじん切り、マッシュルームはスライス、ベーコンは短冊切りにする。	
	3. フライパンに油を熱し、ベーコンをいため、魚介、野菜も炒め、味付けする。(ごはん混ぜるので、やや濃いめの味付けにする。)	
	4. 炊きあがったごはんを3を混ぜこむ。	
	