



パエリア



材料 (4人前)



■A	
ニンニク	1片
玉ねぎ	1/4ヶ
ピーマン	2ヶ
パプリカ	1ヶ
トマト缶 (ダイス)	200g

■B	
エビ	4尾
ムール貝	6-10ヶ
イカ	100g

■その他			
オリーブオイル	30ml	米	320g
粉末パプリカ	小匙1	スープストック	640ml
粉末ターメリック	小匙1	塩	適宜
湯 (使わない場合もある)	適宜		
オリーブオイル (エクストラ・ヴァージン)			適宜、仕上げ用

■準備

1. ニンニクはみじん切りにする。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは小さなダイスに切る
→色合いをよくするため、パプリカは赤または黄色を使うと良い。
2. ムール貝は貝殻の間に海藻のようなものが付いていれば、引き抜いて掃除しておく。
3. イカは大きければ2センチ角に、小さければ輪切りにしておく。

■作り方

1. フライパンにオリーブオイル (分量外) をしき、Aをしんなりするまで炒める。
2. Bの魚介を加え、貝が口を開くまで炒める。
3. オリーブオイル、粉末パプリカ、粉末ターメリックを加え、全体がよく混ざるようにさっと炒める。
4. 米を加え、米によく油が吸収されるように炒める。
米が油を吸うことで、水で炊いた日本らしい白米とは異なる食感に仕上がる。
このとき、具材からは水分がよく抜けているので、焦げ付かないように注意する。

5. スープストックを一度に注ぎ入れ、沸騰したら火を弱火にして18-20程度待つ。
適宜塩で味を調える（煮詰まるので、若干薄味にしておくが良い）
この時、魚介類を放射状に並べておくと、仕上がりが美しくなる。
6. 米の水分量によって仕上がりに差が出るが、おおむね20分程度でスープストックが蒸発するくらいがちょうどいい。
7. 18分経った頃に米の火の入り具合を確認してみて、まだ米に芯が残っているようであれば、少量の湯(50ml程度)を加え、アルミホイルで蓋をして3分ごとに火の入り具合を見ると良い。火を入れすぎると米が柔らかくなって美味しくないので注意する。
8. 火を止めて、5-10分休ませる。アルミホイルなどで覆うと、保温できてよい。
9. 仕上げにオリーブオイル（エクストラ・ヴァージン）を回しがけ、完成。