

パエリア

材料 (26cmのフライパン)

米	2合
鶏肉手羽元(塩をふっておく)	6本
ベーコン(8mm幅に切る)	2枚
えび(身と殻にわけ背わたをとる)	6尾
いか(8mm幅に切る)	80g
あさり	1P
玉ねぎ(みじん切り)	1/4コ
青ピーマン(8mm幅に切る)	1個
赤パプリカ(8mm幅に切る)	1/2個
にんにく	1片
トマトホール(つぶしておく)	1/4缶
白ワイン	1/2カップ
サフラン(少量の水に漬けておく)	小さじ1/4
パプリカ粉	大さじ1弱
ブイヨンの素	小さじ1弱
鶏がらスープの素	小さじ1/4
オリーブ油	適量
塩・こしょう	適量
レモン	1コ
パセリ	適量



作り方

1. あさりをワイン蒸して、漉す。(アサリの半量は、身をとりだしておく)
2. 1の煮汁に水(米の分量の1.4倍ぐらい)をたし、鶏肉、えびの殻(出し袋にいれたもの)、ベーコン、にんにく、サフラン、パプリカ粉、ブイヨンの素、鶏がらスープの素、トマトホールを入れ、塩・こしょうをして弱火で煮る。
(鶏肉、えびの殻はだしがでるぐらい煮て、取り出す)
3. フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉に焼き色をつけ取り出す。
4. えび、いか、ピーマンも炒め取り出す。
5. さらに、オリーブ油をたし玉ねぎ、米を入れ炒めて米が透きとおるようになったら、スープを少しづつ入れて(1/4ぐらい)お米に水分を吸わす。
6. 残りのスープを入れ、ピーマン類、いか、鶏肉を加えてふたをして弱火で炊く。
途中でえび、あさりの身を入れる。
7. 炊き上がったら、あさりの殻付、レモン、パセリを飾る。

✖️ 具は、他にたこ、生ハム、ソーセージなど、お好みで！！
手順は……スープをつくる。→具を炒める。→合わせて調理。

所要時間 1時間半
主な調理器具 フライパン