シーフード パエリア

«材料»

・あさり	100ｇ
・シーフードミックス	200ｇ
・白ワイン	80cc
・オリーブオイル	大さじ1
・ニンニク	2片
・玉ねぎ	1/2ヶ
・お米	280ｃｃ（250ｇ）

・サフラン	小さじ1/4
・お湯	80cc

☆

・貝の蒸し汁＋水＝480cc	
・コンソメ	小さじ1
・ローリエ	1枚
・お塩	小さじ1/4
・黒こしょう	少々

・パプリカ	60ｇ
・ピーマン	20ｇ
・オリーブ	4粒
・レモン	1/2ヶ
・パセリ	少々

【下準備】

- ニンニクは芽を取り除きみじん切り
- 玉ねぎみじん切り
- パプリカ/ピーマンは種とヘタを除き1.5ｃｍ幅に切る
- ブラックオリーブは4等分に輪切り
- サフランはお湯につけて、20分色出しする
- レモンは塩少々で、こすり洗いをして1/2ヶを4等分くし切り
  左右と中央の白い部分を除き、切り込みを２ヶ所入れる

【作り方】

① 鍋にあさり、シーフードミックス、ワインを入れ
あさりの口が開くまで加熱（約中火 5分）

② ザルにキッチンペーパーを敷き、取り出して具と汁に分ける

③ 鍋の水気を除き、オリーブオイル 大さじ1 を入れニンニクを加え
弱火で2分ほど、焦げないように炒め香りをだす

④ 玉ねぎを加え、透き通るまで炒める（中火 2分）

⑤ お米を加え、透き通るまでしっかり炒める（中火 3分）
※ねばりが出てしまうので、あまり混ぜすぎない

⑥ ☆印の材料とサフラン/水を加え軽くひと混ぜして、
表面をならし水分がほぼ無くなるまで、フタはせず加熱
（約中火 6分～）

⑦ 水分がほぼ無くなったら取り出しておいた具材を均一に
のせて、フタをして炊く（約中火 10分）

⑧ 炊きあがったら火を止め、パプリカ/ピーマン/オリーブを
のせて、フタをして蒸らす（10分）

⑨ ローリエを取り出し、全体をひと混ぜする

⑩ お皿にこんもりと彩り良く盛り、パセリをふり、
レモンを添えて出来上がり！

＜Ｍｅｍｏ＞