

フライパンで作る 美味しいパエリア 簡単レシピ

制作 マドリッド三越 (改訂・増補・著者)

「パエリアの素(カルメンシータ社のバエジェーロ)」とフライパンを使ってご家庭で簡単に作れる美味しいパエリアの作り方！

フライパンで作るパエリア(4人前)

材料:

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|------------|-----------|
| ・「パエリアの素」 1袋(本商品には5袋はっています) | ・米2カップ(400cc) | | |
| ・シーフードミックス 約400g | ・玉ねぎ 小1個 | ・ニンニク 1~2片 | |
| ・鶏もも肉 小1枚(バレンシアではウサギ肉を使いますが鶏肉で十分です) | | | |
| ・ピーマン 2個(赤ピーマンかパプリカを加えると色どりがよい) | ・固形スープの素(コンソメ) 2個 | | |
| ・トマト水煮缶 約200g | ・オリーブオイル 適量 | ・塩・胡椒 少々 | ・レモン 1~2個 |

まずは準備:

- ① 米は研いでザルにあけて30分以上おく(ときどきかえして乾かしておく)(A)
- ② シーフードミックス(紋甲イカが多めのものがよい)は解凍してザルにあけ水気を切っておく(B)
- ③ 玉ねぎ・ニンニクはみじん切り(C)
- ④ 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく(D)
- ⑤ ピーマン・パプリカは縦に細切り(E)
- ⑥ トマトの水煮缶は固形分と水分を分けておく

いよいよ料理スタート:

- ① 小鍋に水4カップと固形スープの素、トマトの水煮缶(固形分)を入れ火にかける(トマトの水煮缶の水分は水に加えて合計で4カップ分です)。煮立ったら「パエリアの素」を入れ火を止める(F) 固形スープの素を加えるのが日本人好みに仕上げるポイント。
- ② フライパンを中火にかけオリーブオイルをたっぷり入れ、熱したら(C)を入れ、木べらで混ぜながらしんなりするまで炒めます。
- ③ (D)を入れ色が変わってきたら(B)を入れます。イカやエビの色が変わってきたら(A)を入れ、木べらで大きく混ぜながら米全体に油がまわるまでかるく炒めます。
- ④ (F)のうち3カップ分をフライパンに注ぎ全体が均一になるよう混ぜます。
- ⑤ (E)を放射状にきれいに並べます(補足参照)
- ⑥ 塩・胡椒を好みで加えます。
- ⑦ 沸騰したらふたをして15分程度炊き込む。米の硬さと水分をみながら(F)の残りを適宜加える(水分は米の1.5~2倍量が基本(バレンシア風)、リゾット風(アンダルシア風)にする場合は2.5倍量まで)スープを足す。様子を見ながら足してください。
- ⑧ パチパチしてきたら火を止め、3分ほどむらします。
- ⑨ くし形に切ったレモンを添えて出来上がり。フライパンのまま鍋敷きに置いて食卓へ。
- ⑩ 木べらでおこげを含めてかえして混ぜ、銘々皿にとって「たっぷり」レモンをかけて食べましょう。

補足:

ムール貝(なければ殻付きあさり)や有頭海老を⑤の時点で並べると一層豪華になります。