



## パエリア



**材料・分量** 4人分 24~26cmのフライパン使用

・米	1号+1/2cup
・鶏もも肉	250~300g
・トマト	200~250g
・玉ねぎ	100g
・にんにく	1片
・白ワイン	80cc
・ブイヨン	200~250cc
・オリーブオイル	大さじ4
・サフラン	10本程度 またはターメリック(うこん)の粉末 小さじ1
・塩	小さじ1/3~1/2
・胡椒	適宜
・海老	大なら4尾 (殻付き、むき身どちらでも可) 小なら8~12尾
・パプリカ(赤)	100g
・あさり(むき身)	0~80g
・いんげん	60g
またはピーマン	2個



## 作り方

- ① サフランは少量の水、またはぬるま湯に浸しておく。海老は殻をむいて背わたを取り。殻付き海老をそのまま使う場合は、よく洗っておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくはそれぞれみじん切りにし、パプリカは太めのせん切り(ピーマンの場合も同様)にする。いんげんはスジを取って5~6cmの長さに切る。トマトはへたを取り除き、小さいダイスにカットする。鶏もも肉はそうじをし、一口サイズにカットして軽く塩・胡椒をする。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、海老を入れて少し炒め、あさりの剥き身と白ワインを加えてアルコールをとぼす。軽く炒めたら、煮汁ごとボールにあける。
- ④ ③のフライパンにオリーブオイル(大さじ3)を入れて玉ねぎを炒め、鶏肉を加えてさらに炒める。鶏肉に焼き色がついたら、にんにくとお米を洗わずに炒め、お米が透き通ってきたら、カットしたトマトを加えて混ぜる。
- ⑤ ④にブイヨンと③の海老を炒めた煮汁を合わせ、合計300~350ccを注ぎ入れる。戻したお湯ごとサフラン(またはターメリックの粉末)を加え、塩と胡椒をして混ぜる。
- ⑥ ⑤の上にパプリカといんげん(またはピーマン)を並べ、蓋をして3~5分煮込み、その後は弱火で10分程度煮る。
- ⑦ お米が煮えてきたら、蓋を開けて取り出しておいた海老とあさりを加え、水分を飛ばす。水分がほぼ無くなってくると、パチパチと焼ける音に変わる。火を止めて蓋をし、3~5分程度蒸らして出来上がり。お好みでレモンを絞っていただく。  
\*具材はお好みで他のものを加えてよい。



## 講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。  
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。  
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB 地上 111ch) にて  
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると  
役立つ「料理のツボ」と  
そのツボを生かした美味しい  
レシピを紹介します！