

Vol. 1 かんたんパエリア



● 材料 (2人分) ●

米	1 合	サフラン	ひとつまみ
有頭海老	4 尾	湯	180 cc
あさり	60 g	調味料 (A)	
玉葱	1/2 個	塩	0.4 g
パプリカ (赤・黄)	各 1/4 個	胡椒	少々
にんにく	1 粒	コンソメキューブ	1/2 個
オリーブオイル 又は サラダ油	小さじ 1 杯		
パセリ	1 小房		

● 作り方 ●

- ① サフランをぬるま湯大さじ1杯でふやかしておく。
- ② 米をとぎザルで水気を切っておく。
- ③ フライパンに分量のサラダ油 1/2 量とスライスした玉葱、千切りにしたパプリカを入れ炒め、一度皿に取り出しておく。
- ④ ③と同じフライパンにみじん切りにしたにんにくと残りのサラダ油を入れ、弱火で焦がさないように、にんにくを炒めて香りを出す。
次に有頭海老、あさりを入れ中火で炒める。海老が赤くなり、あさりの口があいてきたら湯を入れる。
- ⑤ ③の煮汁がわいてきたら灰汁をすくい、(A)の調味料を入れる。
- ⑥ 炊飯器の中に②の米、濾した④の煮汁、サフランを入れかき混ぜ、④の具材を上に乗せて炊飯する。(煮汁の量は炊飯器のメモリに合わせる。)
- ⑦ 炊き上がったら器に盛り付けてパセリをあしらう。

- POINT ● サフランに含まれる色素成分クロシンは水に溶けやすい性質なので、水やぬるま湯など水分に浸して色出しすると、よりきれいな黄色に仕上がります。20分以上浸けるとしっかり色が出ます。色出したサフラン自体もそのまま料理に入れてお召し上がりいただけます。