



パエリア

(材料・4～6人分)

有頭海老 6尾

鯛 3切(約90g)

調味料 [白ワイン 大さじ1
塩 少々

あさり 10個

ベーコン(塊) 80g

赤パプリカ 1/8個(30g)

さやいんげん 4本

オリーブ油 大さじ2

※大さじ1を2回に分けて使用

にんにく(みじん切り) 1/2片

玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g)

米 3合

白ワイン 大さじ1

水 600ml

サフラン 小さじ1/4

塩・こしょう 適量

(下準備)

あさは塩水(分量外)につけて砂出しをしておく。
水にサフランを入れて30分以上おく。

(作り方)

- ① 海老は背わたを取り除き、ひげを短く切る。
海老と鯛に白ワインと塩をふりかけて5分
おく。
- ② あさは殻と殻をこすり合わせるように
して洗う。赤パプリカは細切り、さやいんげん
は2等分する。
- ③ ベーコンは5mm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油(大さじ1)を熱し、
汁気を拭いた海老と鯛を入れて両面をこん
がり焼く。
- ⑤ 調理器にオリーブ油(大さじ1)とにんにく
を入れて弱火にかける。香りが立ったら、
玉ねぎとベーコンを加えて中火で炒め、玉
ねぎが透き通ったら白ワインと米を加えて
全体に油がなじむまで炒める。塩、こしょう
で味を調べ、サフラン水を加える。
- ⑥ 煮立ったら弱火にして②と④をのせ、フタ
をして9分加熱する。保温器に入れ、15分
保温する。

調理器加熱
(沸騰後)

9分

保温

15分