



# 世界のお料理 (スペイン編) フライパンでパエリア

監修：料理研究家 白居芳美 先生



## パエリア

### ■材料(4人分)

- あさり……………12個
- シーフードミックス…1袋  
(あれば、エビ…4尾)
- 鶏もも肉……………1枚
- トマト……………2個
- 玉ねぎ……………1/2個
- ニンニク……………2片
- ベーコン……………2枚

- 米……………2合
- サフラン……………小さじ1
- 水……………400ml
- オリーブオイル…大さじ3
- 塩・こしょう…適宜
- レモン……………1個

### ■作り方

1. あさりを水で洗い、エビは殻つきのまま背ワタを取る。鶏もも肉は3cm大に切る。
2. トマトはザク切り、玉ねぎとニンニクはみじん切りにする。サフランを分量の水につけてふやかし色出しをしておく。
3. フライパン(あればパエリア鍋)にオリーブオイル大さじ1/2を熱して鶏肉を色付くまで炒めて取り出す。  
残りのオリーブオイルを加えてニンニクを炒め、ベーコンと玉ねぎを加えてさらに炒め、弱火にして米を入れ、透き通るまで炒める。鶏肉を戻し入れ、水、解凍したシーフードミックス(エビ)あさり、トマトを入れ、塩・こしょうをして軽くかき混ぜ、煮立ったらフタをして(パエリアパンを使用の場合はアルミホイルで覆う)弱火で15分ほど煮る。
4. そこがチリチリといったら火を止めて5分ほど蒸らし、その後蓋をはずして蒸気を逃がす。  
水っぽい時には5分くらい火を入れる。仕上げにレモンを添える。



## スペイン風ポテトサラダ

### ■材料(4人分)

- ニンジン……………1/2本
- キュウリ……………1本  
(+塩…小さじ1/4)
- たまねぎ……………1/2個
- じゃがいも……………3個
- トマト……………1個
- ツナ缶(小)…1缶
- 茹で卵……………1個

### <アリオリソース>

- おろしにんにく……………小さじ1/2
- レモン汁……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- パセリ(みじん切り)…適量

### ■作り方

1. アリオリソースを作る。ボウルに材料を入れ泡立て器でよく混ぜる。
2. じゃがいもは茹でて粗くつぶす。まだ温かいうちにレモン汁をかける。
3. ニンジンはさいの目に切って茹でる。(じゃがいもが茹で上がる2~3分前に投入して一緒に茹でてよい)  
キュウリは薄切りにして塩をふって置く。たまねぎは薄切りにして水にさらしかたく絞る。  
トマトは一口サイズに切る。茹で卵は8等分に切る。
4. じゃがいもをアリオリソースで和えたら、ニンジン・水けを拭いたキュウリ・たまねぎ・ツナを加えて最後にトマトとゆで卵加えてさっくり混ぜる。