

Paella

パエリヤ



【材料】 4 - 5 名分

五分搗き米（白米でも）	2 カップ
水	2 カップ
ミニトマト	6-8 粒
玉ねぎ	中 1 個
パプリカ	1/2 個分
ごぼう	中 1/2 本分
地鶏もも肉	1 枚

★季節の野菜

レンコン	スライス 4 枚分
サツマイモ	中 1/3 本分
パプリカ	1/2 個分
オルチョサンニータ	大さじ 3
塩	小さじ 1
にんにく	1 片
野性のオレガノ	少々
サフラン	ティースプーン 1/2

フライパンか浅鍋を用意する

- ・サフランは 1 カップの水に浸水し色を出しておく
- ・米は洗って 30 分ざるにとっておく
- ・地鶏は一口大に切り、塩を軽くもんでおく
- ・サツマイモは 1cm 角にし水にさらしておく

【作り方】

- 1) パプリカ 1/2 と、玉ねぎは 1cm 角に切りごぼうは一口大の乱切り、ミニトマトは手につぶしておく
- 2) 1) のパプリカ、玉ねぎ、トマトの果肉のみ、ごぼう、オルチョ、つぶしたにんにくを入れて塩小さじ 1 を入れて火をつけ炒める
- 3) 玉ねぎパプリカがしんなりしたら米を加えてさっと炒める。
- 4) トマトの果汁とサフラン水をあわせて米と同量（2 カップ）にし加える
- 5) 米の上に地鶏、パプリカの拍子切りしたもの、レンコン、サツマイモを散らし野生のオレガノをふってふたをする
- 6) はじめ強火で沸騰したら極弱火で 20 分炊く
- 7) 最後 30 秒ほど強火にし、パチパチといったら火を止めて 15 ~ 20 分蒸らす
- 8) ふたを少し開けて米の硬さを確かめ、硬いようならふたをして更に蒸らす。やわらかい場合はもう一度火にかけて水分を飛ばす

※上に乗せる野菜は自由、季節のもの、なるべく水分の少ないものがよい