



見栄えのするメインディッシュ パエリア

材料(直径22cmの鍋×1台分)

鶏モモ肉 …… 1枚	オリーブオイル …… 大さじ2	トマトホール缶 …………… 1缶
有頭海老 …… 人数分	塩 …………… 小さじ1	パエリアミックススパイス… 小さじ1
イカ …………… 1杯	米 …………… 2合(300g)	サフラン …………… ひとつまみ
パプリカ …… 1個	チキンスープ ………… 350cc	レモン …………… 1個
ピーマン …… 2個	(ブイヨンを溶かしたもので良い)	マヨネーズ …………… 適量
タマネギ …… 小1個	胡椒 …………… 少々	ニンニクのすりおろし
ニンニク …… 1片	パプリカパウダー…大さじ1	…………… 少量(トッピング用)

作り方

1. 鶏肉をひと口大カット、イカの皮をむいてカット、海老のヒゲと背ワタを取って尾を少し切っておく
2. パプリカとピーマンにオリーブオイル(分量外)を塗って、薪ストーブの内部で焦げるまで焼き、密閉できる鍋などに入れて冷ます。冷めたら皮をむいて1cm幅にカットしておく
3. タマネギ・ニンニクはみじん切にしておく
4. 鍋にオリーブオイルと塩を入れて熱しエビと鶏を焼いて取り出す
5. タマネギ・ニンニク・イカを加えて炒め、胡椒・パプリカパウダー・トマト缶を加えて煮詰める
6. トマトの水分が飛んだら、スープを加えて沸騰させ、米・ミックススパイス・サフランを加える
7. 時々混ぜながら強火で5分煮て、米が水分を吸って浮かんできたら弱火にして、鶏肉・海老・パプリカ・ピーマンを並べて、蓋をして薪ストーブの上ののせて15分煮る
8. 薪ストーブから下ろして10分蒸らし、米を食べてみて固さを確かめる
9. マヨネーズにレモン果汁とニンニクすりおろしを混ぜて、食べるときに添える