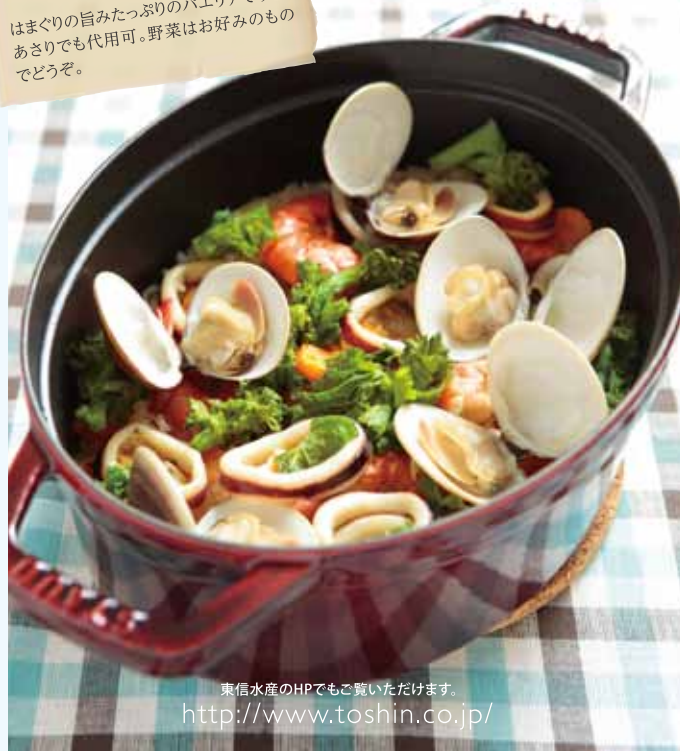




Fresh Seafood!
はまぐりのパエリア

Hamaguri

~はまぐり~
はまぐりの旨みたっぷりのパエリアです。
あさりでも代用可。野菜はお好みのもの
どうぞ。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

Fresh Seafood!
はまぐりのパエリア

380 kcal(1人分)
調理時間 30分

材料 (2~3人前)

- はまぐり 6個
- ブラックタイガー 6尾
- いか 1/2杯
- 玉ねぎ 1/2個
- パプリカ 1/2個
- 菜の花 1/3束
- 米 2合
- 白ワイン 20ml
- サフラン ひとつまみ



- 塩 小さじ1
- こしょう 適量
- オリーブ油 大さじ1
- イタリアンパセリ(みじん切り) 適量
- レモン(くし型) 適量

作りかた

1. サフランは白ワインにつけておく。
2. はまぐりは3%の塩水につけて塩出しをして、殻をこすり合わせてよく洗う。
3. えびは背わたをとり、いかは輪切りにする。玉ねぎとパプリカは1cmの角切りにする。菜の花は根元を切って3等分にする。
4. 鍋にオリーブ油半量を熱し、えびといかをさっといためていったん取り出す。
5. 残りの油を加えて玉ねぎをいためる。透き通ってきたら米を加えて全体に油がなじむまでいためて火を止める。
6. 4に水約340~360mlと白ワインを入れ、塩を加えて全体を混ぜる。



Point/
サフランは無くても大丈夫!
炊飯器で炊く場合は5の後で炊飯器に移して下さい。

7. パプリカを混ぜ、はまぐり、ブラックタイガー、いかをのせてふたをして火をつける。
8. 沸騰したら火を弱め、12~13分炊いて、火を止める。鍋の中に菜の花を入れて10分ほど蒸らす。
9. お好みでレモンを添える。