

パエリア

3-4人前

玉ねぎ 1/4個

にんにく 1片

黄パプリカ 1/2個

鶏手羽中 4本 (180)

豚肩ロース 1枚170g

えび 4尾

あさり 12粒150g

A

トマトペースト 大さじ1

洋風顆粒スープの素 小さじ1/2

塩 小さじ1

こしょう 少々

パプリカパウダー 小さじ2/3

カレー粉 小さじ1/3

米 300g

白ワイン 50ml

オリーブ油 大さじ2

パセリみじん切り 適量

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、鶏手羽中は骨に沿って切り離す 豚肩ロースは1枚を6つに切り分ける 肉は合わせて塩小さじ½（分量外）をふっておく えびは背ワタを取り水気を拭く パプリカは縦4つに切り、さらに斜め半分に切る
2. あさりと白ワインは鍋に入れ、蓋をして中火にかける 鍋をゆすりながらあさりの口が開いたら火を止めて汁を分ける 貝は粗熱が取れたら身のない方の殻を取り除く
3. パエリアパンにオリーブ油 大さじ1を入れて、鶏手羽中と豚肉を全体に焼き色が付くように焼いて取り出す 同様にえびとパプリカも焼き目をつけて取り出す
4. オリーブ油を足し、玉ねぎとにんにくを弱めの中火で透き通るまで炒める この時、分量の塩から少し加えると玉ねぎから水分が出て焦げにくくなる。
5. トマトペーストを加え、軽く混ぜながら炒め、2のあさり汁と水700ml、洋風顆粒スープの素、カレー粉、パプリカパウダー、こしょうを加え煮立てる
6. 香りが出たら米を加え、再沸騰したら鶏手羽中と豚肉、パプリカ、海老を並べ入れ、アルミ箔を使ってフタをし、10分煮る
7. 海老を取り出し、190℃に予熱したオーブンに入れ、10分加熱する
8. 海老とあさを並べ、オーブンに戻して10分蒸らす
9. 火にかけて、おこげを作りながらパセリのみじん切りをふる