



レシピシリーズ107 ~パーティーにもピッタリ!極旨バレンシアごはん!~



~ガスで豪華に!~ バレンシアご飯

材料(4人分)

- A 米 . . . 400cc(2カップ) 洗ってざるにあげ水をよく切っておく
- B 水分(貝のゆで汁) . . . 400cc
- トマト . . . 小1個(ザク切り)または、トマトジュース40cc
- コンソメ顆粒 . . . 2本(固形なら2個)
- C サフラン . . . 0.2g
- ニンニク . . . 1片(みじん切り)
- 玉ねぎ . . . 1/4本
- セロリ . . . 1/4本
- にんじん . . . 1/4本

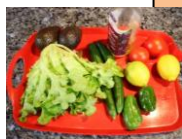


- 鶏肉(手羽元または手羽先) . . . 4本
- イカ . . . 1パイ
- タラ . . . 切り身2枚
- タコ . . . 80g
- エビ殻つき大きめ . . . 4尾
- アサリorはまぐりorムール貝 . . . 8個
- パプリカ(赤・黄) . . . 各1/4個
- グリーンピーマン . . . 1個
- グリーンピース(冷凍) . . . 1/3カップ
- 黒オリーブ . . . 8個
- オリーブオイル . . . 大さじ3
- ベイリーフ(月桂樹の葉) . . . 2枚
- レモンorライム . . . 1~2個
- オリーブオイル . . . 最後は小さじ1

炊飯の待ち時間

材料(4人分)

- キュウリ . . . 1本
- トマトorミニトマト . . . 1個
- アボカド . . . 1個
- レモン汁 . . . 大さじ1
- ピーマン . . . 1/2個
- レタスなどの葉物 . . . 適量



ドレッシング

- 酢orレモン汁 . . . 大さじ2
- 塩 . . . 小さじ2/3
- 砂糖 . . . 小さじ2/3



バレンシアご飯の作り方

- 1、Aの米を洗って、水をきっておく。
- 2、貝類は、前日から砂抜きをしておく。3カップほどの水を沸騰させ、殻が開いたらすぐ取り出す。
- 3、取り出した後、貝のスープはペーパータオルでこし、砂などを取ってから、400ccにサフランとブイヨン、ベイリーフを入れて、味と色を出しておく。
- 4、ニンニクはみじん切りに、玉ねぎ・セロリ・にんじんは粗みじん切りにしておく。トマトは1cm角切りに、パプリカはダイヤ型にし、ピーマンは5ミリの厚さの輪切りにして、後でのせる。
- 5、鶏は切り込みを入れてから塩・コショウをし、5~10分間置いて味をしみ込ませ、フライパンで表面をこんがりソテーし、取り出しておく。
- 6、エビは殻付きのまま背ワタをとり、塩水で洗っておく。タラも大き目に切っておく。
- 7、材料の準備ができたら、フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて炒める。
- 8、そこに、米を入れてさらに炒め、米がつややかになったら、ガス炊飯器に移し4の汁360cc加えて混ぜ、準備した材料(グリーンピース・ピーマン以外)をのせて炊く。
- 9、炊いている間に、後でのせる分の用意をする。熱湯でグリーンピースを湯がいて取り出し、ピーマンも湯がいて色止めしておく。レモンやライムは縦8等分又は花切りしておく。
- 10、炊きあがったら、保温を切って15分程度蒸らす。
- 11、上部の具を脇へ取り出してご飯を混ぜ、大皿に移したら、横に置いた具と、湯がいたグリーンピース・ピーマン、レモンとライムを飾る。
- 12、オリーブオイル少々とペッパーを振りかける。あれば、ピモンデスペレットを添えてかけるとさらに美味しくなる。

赤ワインとフルーツ・八角・砂糖で作った飲み物、「サングリア」。



アボカドサラダの作り方

- 1、野菜の下処理をする。レタスは1枚ずつはがして洗っておく。キュウリは板刷りして、縦4等分して角切りにする。ピーマンは、縦1/4に切って薄切りにする。アボカドは1.5cm角切りにし、色が変わらないように切ってからすぐレモン汁少々を振る。トマトも1.5cm角切りにする(トマト・アボカドは和える直前に切る)。
- 2、ピーマンは、1cm幅に切ってから、薄切りにする。
- 3、ドレッシングを作り、1と2を和える。

みんなで、お話ししながらの食卓。楽しそう!

