

炊飯



材料（4人前）

米	...	1カップ
サフラン	...	0.25g
ムール貝	...	4個
白身魚	...	1切れ
白ワイン(A)	...	大さじ1
ワタリガニ	...	200g
いか(小)	...	1杯
塩白こしょう	...	適宜
タイム(A)	...	適量
ベーコン	...	100g
パプリカ(赤)	...	1/4個
パプリカ(黄)	...	1/4個
にんにく	...	1片
玉ねぎ	...	1/2個分
パセリ	...	適宜
トマト	...	1個
レモン	...	1/2個
白ワイン(B)	...	50cc
タイム(B)	...	1/4
固形スープの素	...	1/2個
オリーブオイル	...	適宜
ローリエ	...	1枚
オリーブ(黒・粒状種なし)	...	4個

下準備

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- ② サフランは150ccのお湯につけて、サフラン水を作っておく。
- ③ ムール貝はよく洗い、よく塩抜きをしておく。
- ④ 白身魚は4等分に切り、白ワイン(A)をふっておく。
- ⑤ ワタリガニは、適当な大きさに切り、さっと洗う。
- ⑥ いかは、内臓を取り出し洗い、輪切りにする。
- ⑦ ⑤のワタリガニ、⑥のいかは、それぞれに塩・こしょう、タイム(A)をふっておく。
- ⑧ ベーコンは、1cmの角切り。パプリカ(赤・黄)は、白いワタを取り除き食べやすい大きさに切る。にんにく、玉ねぎ、パセリは、それぞれみじん切り。トマトは湯剥きし種を取り除き、1cmの角切り。レモンは、くし型に四等分に切る。



作り方

- 1 貝・魚を酒蒸しする** ビタクラフトのフライパンに**3**のムール貝**4**の白身魚を入れ、白ワイン(B)50ccとタイム(B)を入れてフタをし、中火にかける。
蒸気が上がりベーパーシールがかかって、ムール貝の殻が開いたら、ムール貝と白身魚を取り出す。
※蒸し汁は濾してとっておく。
- 2 ブイヨンストックをつくる** **1**の蒸し汁に固形スープの素を入れて溶かし、サフラン水と合わせて、200ccになるよう足りなければ水を足す。
- 3 炒める** **1**のフライパンにオリーブオイルと**7**のワタリガニ、いかと**8**のパプリカ(赤・黄)を入れ、ワタリガニの色が変わる程度にさっと炒め、ワタリガニ、いか、パプリカを取り出す。※火加減は中火弱のまま
- 4** **3**のフライパンにオリーブオイルと**8**のんにく、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、水気を切った**1**の米、**8**のベーコンを加え、米が半透明になるまで炒める。
軽く汁気を切った**8**のトマトを加えてさらに炒め、平らにならす。
※火加減は中火弱のまま
- 5 炊く** **4**のフライパンに**2**のブイヨンストック200ccを注ぎ入れ、取り出しておいた**1**のムール貝、白身魚と**3**のワタリガニ、いかとローリエ、オリーブを並べ入れ、フタをして中火にかける。
蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にして、15分間炊いて火を止め、**3**のパプリカを彩りよく並べてフタをし、10分間蒸らす。
- 6** **仕上げ** 炊き上がったパエリアに、**8**のレモンをのせ、最後に**8**のパセリをふり、フライパンごと食卓に出し取り分けていただく。



フライパン
だけで
簡単調理!

ワンポイントアドバイス

「フライパンひとつで作る!」っていうのは、手入れが楽なだけでなく、全ての旨みを余すことなく使えるということです。
ポイントは具材を炒めたら、次の具を炒める前に分量のスープや、ワインを使ってフライパンについた焼きあとなどをこそげておく。
これで次の具を炒めるのも綺麗に出来ます。もちろん旨みを含んだスープは、パエリアの米を炊く時に使うので捨てないでください。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

