

パエリア



材 料

(3～4人分)

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
イカ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
むきエビ・・・・・・・・・・・・・・・・50g
アサリ（殻付）・・・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2コ
ニンニク（お好みで無くても可）・・・・少々
※イカ・むきエビ・アサリは、冷凍のシーフードミックスでもOK！
- (A)
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・400cc
サフラン（又はターメリック）・・・・少々
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・・・・・15g

作り方

- ① サフラン（ターメリック）を分量の水に浸して色を出し、火にかけてAの調味料を合わせておきます。
- ② アサリは、殻を擦り合わせてよく洗ってザルに上げ、イカ・エビは、食べやすい大きさに切っておきます。（冷凍シーフードの場合は、解凍しておく）
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、お好みでニンニクを入れる場合は、すりおろしておきます。
- ④ みじん切りにした玉ねぎと、すりおろしたニンニク（お好みで）を、透きとおるまでフライパンで炒めます。そこにイカ・エビを入れて、サッと炒めて取り出しておきます。
- ⑤ お米は、洗わずにそのままバターで炒めます。火加減は弱火から中火程度。お米が透きとおってきたら火を止めます。
- ⑥ ダッチオーブンに、炒めたお米を入れて平らにします。そこに（1）のスープを静かに流し入れ、炒めた玉ねぎとシーフードを入れ、アサリを並べてフタをし、具材が偏らないように、そっとダッチオーブンをグリルにセットします。
- ⑦ グリルの「オープン機能」スイッチを1秒間長押しして、タイマーを20分に設定してグリルを点火する。タイマー終了後、そのまま余熱で15分蒸らして完成。