

## パ エ リ ア

材料(4~5人分)

鶏モモ肉1枚、エビ4尾、イカ1パイ、ホタテ4個、アサリ20個、ソーセージ4本、玉ネギ1/2個、トマト1個、黄パプリカ1個、インゲン6本、米2.5合、白ワイン80cc、サフラン1つまみ、タイム少々(なくても可)、おろしニンニク適量、オリーブ油適量、水350cc、塩・コショウ適量



作り方

- 1 サフランは、大さじ2くらいの水につけておく。
- 2 鶏モモ肉は、ひと口大に切って、塩・コショウしておく。エビは背ワタを取って、腹側から切り込みを入れる。イカはさばいて、胴と足にし、胴を輪切り、足を4つに切り分ける。アサリは、砂出しし、水洗いしておく。ソーセージは表面に細かく切れ目を入れる。
- 3 玉ネギはみじん切り。トマトはヘタを取って8等分にくし切り。黄パプリカは、ヘタと種を取って、ひと口大に切る。インゲンはヘタを取って、半分に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を敷き、鶏モモ肉を両面に焦げ目がつくまで炒める。これを取り出して、玉ネギ以外の野菜をさっと炒める。
- 5 フライパンに多めのオリーブ油を入れ、おろしニンニクを入れて火にかける。香りが立ってきたら、玉ネギを入れ透き通るまで炒める。ここに米を入れ、縁が透き通るまで炒める。
- 6 サフランを戻し汁ごと入れ、白ワイン、水、タイムを入れて煮立たせる。塩で味をととのえる。野菜を入れ、残りの材料を上からのせて炊く。具材に火が通りづらかったら、火が通るまで、上からアルミホイルをかぶせておく。汁気がなくなり、米に芯がなくなれば完成。

料理のポイント

- 1 アウトドアで作る、定番のスペイン料理。米は洗わないで、そのまま使います。
- 2 塩味は、その後煮詰めるのでうす目につけます。
- 3 煮ている最中に、縁が焦げてきたら、水を足して米が軟らかくなるまで炊きあげます。