

☆ヴァレンシア地方のパエリア Paella Valenciana(ヴァレンシアーナ)

直径30cm位のパエリア鍋(又は浅い鉄鍋やフライパン)使用

【材料と下ごしらえ】

オリーブ油

A { にんにく 1片 みじん切り
 玉ねぎ 1/2ケ

B とりもも肉 1枚(300g)・・・一口大に切る

C 米 2カップ・・・洗わずそのまま

D エビ(人数分)

アサリ(1パック)

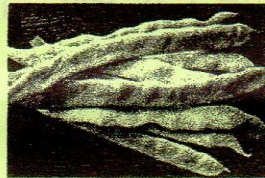
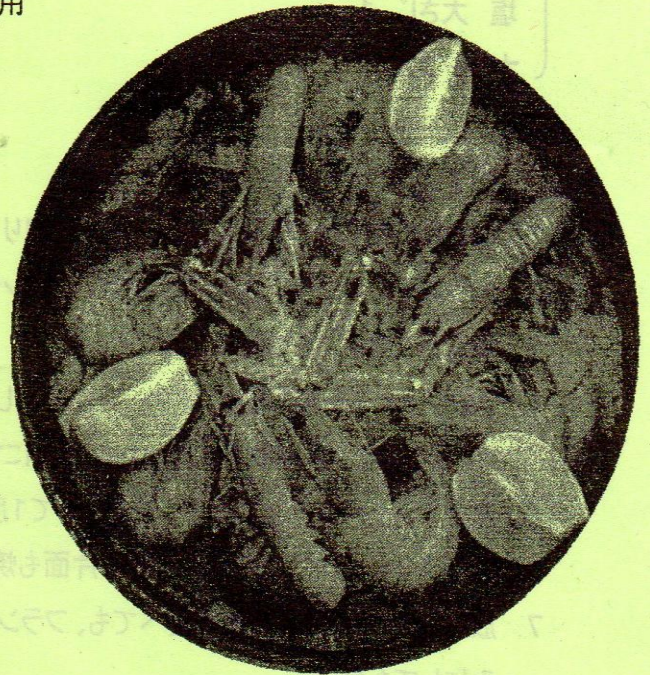
赤ピーマン1個

緑ピーマン2個 縦に切る

トマト 大1個・・・くし形に切る

イカ 一杯・・・輪切り

モロッコインゲン・・・5cm位に切る



E スープ { 固形スープの素2ケ+水4カップ強
 サフラン(またはターメリック)
 塩で味付け

F レモン・・・人数分くし形に切る
 フランスパン・・・切る 付け合わせ



【作り方】

1. スープを作っておく
2. オリーブ油を熱しAをいため香りを出しBを加えよくいためる
3. オリーブ油を足し、Cの米を入れなじんだら平らにする
4. 1のスープを3へ注ぐ
5. 手早くDの具を放射線状に並べ、アサリは鍋の淵へ並べる
6. 強火(7~8分) → 中~弱火(7~8分)を目安に炊き上げる
 (表面の米に少しシシがあり下の方は焦げる程度)
7. レモンを添えてフランスパンと共に食べる
 (具は豚肉、うさぎ肉、白身魚、イカ、ザリガニ、ムール貝、サラミ、生ハム、ソーセージ、etc.何でも可)



このようなものでパエリアの味や色を出すこともできる

☆スペイン風オムレツ Tortilla de Patatas (トルティーリャ デ パタタス)

【材料】 26cmのフライパン1個分

- 卵 6個
- ジャガイモ(メークイン) 6個(600g)
- 塩 大さじ 1
- オリーブ油



【作り方】

1. ジャガイモを薄く(3~5mm)イチョウ切り
2. たっぷりのオリーブ油の中で揚げ、フレンチポテトのように柔らかくなったら油を切る
3. 卵を良く溶き、塩で調味する
4. 2のジャイモを3に混ぜ、オリーブ油を熱したフライパンに流し入れる
手早く混ぜ、半熟状態になったら弱火にする
5. 皿をフライパンの上に伏せ、逆さにして1度に皿へ移す
6. 再びフライパンにすべり込ませて片面も焼く
7. 放射状に切ってそのまま食べても、フランスパンにはさんでサンドイッチにしても、1口大に切っておつまみにしても良い
(具は玉ねぎ、ハム、ピーマン、パプリカ、トマト、きのこ、ホウレンソウ、香草 etc.)

☆スペインの揚げ菓子 チュロス(Churros)

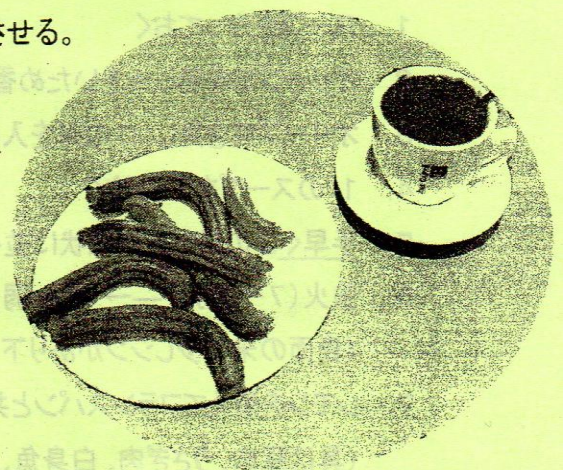
【材料】

- 薄力粉 120g
- 塩 小さじ1/3
- バター 大さじ1
- 水 200ml
- 揚げ油(オリーブオイル)適量



【作り方】

1. 薄力粉はふるいにかけておく。鍋に水と塩、バターを入れ、沸騰させる。
2. 鍋を火からおろし、薄力粉を一気にいれて、手早くまぜる。
3. 柔らかなお餅のようになるので、人肌程度に冷めたら
星形口金のしぼり袋に入れて好みの長さに絞り出し、
指でつまんで切って、揚げ油に入れる。
4. 中火できつね色に揚げ、好んでグラニュー糖大さじ1をまぶす



ココアやホットチョコレートにつけながら
どうぞ召し上がれ♪♪