



おもてなし料理にピッタリ 人気の甲殻類 **エビ**



Cooking Recipe

お米よりも短時間で作れ、
炊き具合の心配がいりません

パスタパエリア

調理時間 30~60分 1人分 約400kcal



透明で殻のツヤがよく、
身にハリがあるものを
選びましょう!

材料[4人分]

スパゲティ(1.6mm).....200g
無頭エビ.....中8尾(240g)
白身魚(生たら、たいなど)....2切れ(200g)
塩.....少々
こしょう.....少々
あさり(砂抜き済み).....8個

白ワイン.....カップ1/4
たまねぎ(みじん切り).....1/2個
にんにく(みじん切り).....1片
赤ピーマン.....大1/2個
ピーマン.....3個
トマト.....大1個(250g)

サフラン.....小さじ1/3
固形スープの素.....1個
水.....カップ1と1/2
塩.....小さじ1/2
オリーブ油.....大さじ3
レモン(くし形切り).....1/2個

〈作り方〉

- 1 スパゲティは約3cmの長さに折ります。
- 2 エビは殻付きのまま背わたをとり、魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふります。
- 3 あさはら殻をこすり合わせて洗います。鍋に入れ、ワインを加えます。中火にかけて、殻が開くまで蒸し煮にします。蒸し汁はとりおきます。
- 4 赤ピーマンとピーマンは食べやすい大きさに切ります。トマトは湯むきして種をとり、1cm角に切ります。
- 5 鍋に3の蒸し汁とBを入れて温め、サフランを加えます。
- 6 パエリア鍋にオリーブ油大さじ1/2を熱し、エビをさっといためてとり出します。オリーブ油大さじ2をたし、Aを弱めの中火ですき通るまでいためます。スパゲティを加え、オリーブ油をなじませるようにいためます。
- 7 4と5、魚を加え、汁気がなくなるまで中火で4~5分煮ます。あさり、エビを上にならべます。鍋のふちからオリーブ油大さじ1/2を回し入れ、まわりに少しこげ色がつくまで焼きます。レモンを添えます。

◎直径30cmのパエリア鍋使用。直径約26cmのフッ素樹脂加工のフライパンでも同様に作れます。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：大井一範