

Easy Cooking

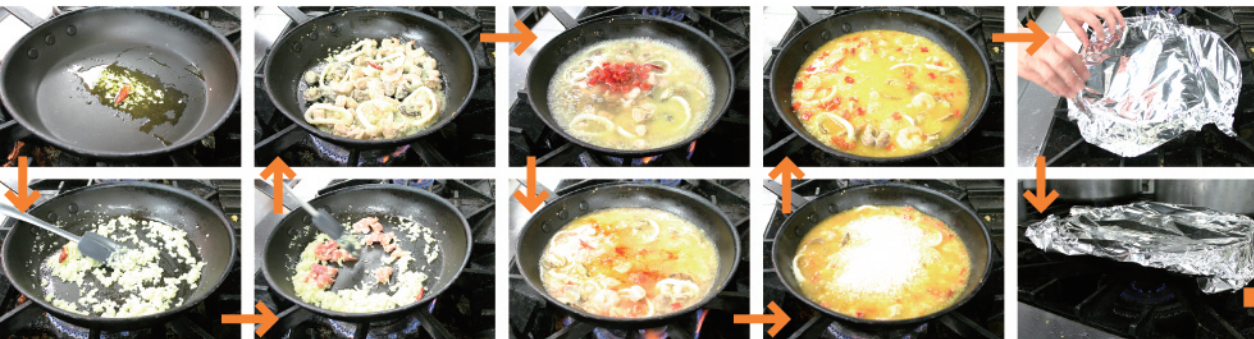
今月号は、レストランサルーテシェフ 倉持康範さんです。

Let's Cooking!!

- 1 フライパンにオリーブオイル・ニンニク・鷹の爪を入れて香りを出し、オニオンを入れソテーします。
- 2 続いて、鶏・海老・イカ・アサリの順に入れて白ワインを入れます。
- 3 お湯を入れ、ホールトマト・赤ピーマン・サフランパウダーを入れ、ひと煮立ちさせ塩味を調えます。
- 4 米を入れ弱火で15分位煮て完成です。
※お米に固いところが残らないように、アルミホイルやフタを使用するとよい。

材料・調味料 (5人前)

- オリーブオイル…30cc
- ニンニク…1個 (みじん切り)
- 鷹の爪…1本 (種を取る)
- オニオン…1/2個 (みじん切り)
- 鶏…100g (小口切り)
- 海老…5本 (小口切り)
- イカ…1杯 (小口切り)
- アサリ…40個
- 白ワイン…30cc
- お湯…360cc
- ホールトマト…180cc ○赤ピーマン…1/2個
- サフランパウダー…5cc (今回は手軽に使えるパウダーを使用)
- 米…2合 ○レモン…1/2個



シーフードのパエリア (5人分)

“パエリア”は、もともとはフライパンのことを意味していましたが、調理器具よりも料理の名称として世界中に浸透していった、スペインを代表する世界的に人気の料理の一つです。

今回は、ご家庭のフライパンで簡単に作れるものをご紹介します。

