

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。