

付 録

〃 3種のパエリア、レシピ〃

～ 2014年10月17日・ウンナンの会にて～

江戸ソバリエ 宮本 学

1. シーフードのパエリア～ 甲殻類のパエリア・〃パエージャ・デ・マリスコ (Paella de marisco) 〃



～ 4人前の材料 ～

米 200g
玉ねぎ 120g
人参 50g
セロリ 30g
手羽先 4本
海老 6本
ムール貝 6個
ホールトマト
カラーピーマン 3個
白ワイン 40ml
オリーブオイル
ポプソ(山椒入りオリーブオイル)
レモン
塩

【スープストック】

- ① 玉ねぎ、人参、セロリを微塵切り
- ② 鶏手羽先4本をオリーブオイルで焼く
- ③ パエリヤパンで玉ねぎ、人参、セロリを炒める
- ④ 水4カップを炒めた野菜、鶏肉と30分煮込む
- ⑤ 鶏肉を取り出し、スープストックを漉す。

【魚介物の準備】

- ① 白ワインで、海老、ムール貝を茹でる

【野菜と米の準備】

- ① トッピングの野菜を準備
- ② 米は洗わずにオリーブオイルでコーティング

【パエリヤを炊く】

- ① ホールトマトをスープストックに入れ、魚介類を茹でた汁もスープストックに入れる。スープストックの味付けをこの段階で終える。
- ② スープストックをパエリヤパンに注ぎ入れ、米を投入。ご飯を炊く。
- ③ 炊ける直前に、魚介類、野菜を投入。

2. パスタのパエリヤ ～ "Paella de fideua(フィデウア)"



～ 4人前の材料 ～

カップリーニ(極細パスタ)	240g(2～3cmに折っておく)
にんにく	1片
赤ピーマン	2個
シーフードミックス	240g
コンソメスープ	4カップ
パプリカ	小さじ1

オリーブオイル	大さじ6
塩、コショウ	少々
パセリ	少々

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を入れ、にんにく、赤ピーマン、シーフードミックスを炒めて取り出しておく。
- ② 同じフライパンにオリーブオイル(大さじ4)を追加してパスタをやや色づくまで炒める。
- ③ ①をフライパンに戻し、パプリカサフランを入れ、熱いスープを注ぎ、塩・コショウで味をととのえる。
- ④ パエリア鍋に移し替えて水分がなくなるまで過熱したら 220 度のオーブンに入れてパスタを立たせる。
- ⑤ パセリのみじん切りを散らす。

3. S o b a のパエリヤ ～ “Paella de Soba”



～ 4人前の材料 ～

蕎麦(乾麺)	300g(2～3cmに折っておく)
シーフードミックス	400g
トマト	2個
オクラ	6本
赤ピーマン	2個
にんにく	2かけ微塵切り
玉ねぎ	1個
白ワイン	カップ半分
塩、コショウ	
黒オリーブ	16粒
	コンソメスープ 2カップ

【作り方】

- ① 蕎麦の乾にオリーブオイル(大さじ2)を入れよくまぶしておく。
- ② 湯カップ2にコンソメスープの素を加えて溶き、サフランを入れておく。
- ③ トマトは1cm角に切っておく。
- ④ オクラは首の周りの硬い所をぐるりと剥いて半分に切っておく。

- ⑤ 玉ねぎのみじん切りとニンニクを炒め玉ねぎがしんなりしたらトマトを加えて炒める。
- ⑥ トマトが少し煮崩れしたところで凍ったままのシーフードミックスを投入。塩、コショウで味をととのえます。
- ⑦ シーフードの色が変わったところで、白ワイン。アルコールを飛ばして、蕎麦を投入。弱火で煮込みます。
- ⑧ オクラとピーマン、オリーブをトッピングしてオーブンへ。焼き色がついたら完了。

以上