

加藤興史の男の料理教室

パエリヤ

日本一のサフラン(竹田市産)とカボス(レモン)を使って、週末は美味しい男の料理。子供も、孫もよろこぶ、パエリヤを作ろう！

*サフラン

日本の生産量約50kgのすべてを大分県竹田市で生産している。味、色、香り、成分いずれも輸入品より優れていると思う。値段も高いが、是非一度試して欲しい食材：0・5g約千円。

*パエリヤ鍋

パエリヤ専用の鍋がありますが、私は家庭にあるホットプレート(直径35cm深さ2・5cm)を使います。この大きさを5・6人分作れます。専用鍋を購入するならば、32〜34cmが4〜5人用として使いやすいでしょう。

パエリヤの基本

- ①基本の材料：米、オリーブオイル(100%のバージンオイルでなくピュアオイルでも可。またバージンオイル50%ピュアオイル50%でも可)、サフラン、パブリカ(乾燥させた赤ピーマンの粉)、にんにく
- ②米とスープの比率：米1・スープレートの場合、少し多め)
- ③サフラン：サフランの黄色と香りを出すためには、サフランをアルミ箔にのせ、フライパンの上で乾燥焼きし、アルミ箔の上から細かい粉にする。指先で直接揉むと、指先が黄色く染まる。
- ④熱いスープに入れ、15分以上おき、色を出します。

今回は最もシンプルなもの

鶏肉のパエリヤ(骨付き肉を使って)

【材料】(4人分)
米：2カップ、チキンスープ：4カップ強
(ホットプレート使用のため、少し多め)、

骨付き鶏もも肉ぶつ切り：500g(手羽先、手羽元でもOK)、香味野菜(玉葱：1/2個、ネギ：1/2本、人参：1/3本、キャベツの芯：適宜)、ローリエ：1枚、オリーブオイル：大さじ3、塩：小さじ1、サフラン：ひとつまみ、いんげん：100g、グリーンピース：80g、にんにく：2かけ、パブリカ：小さじ1、トマトソース：大さじ2(市販のトマトソースで十分です)、オリーブオイル：大さじ4、5、レモン(カボス)：1個

【作り方】

- ①スープを作る。ホットプレートにオリーブオイルを熱し、鶏肉を中火で焼く。(鶏肉は水分が多く油が飛びやすい。ホットプレートの周りに新聞紙を敷き、プレートに出てきた油をキッチンペーパーで拭取る。)きれいな焼き色がついたら、深鍋に入れる。
- 水5カップ、香味野菜、ローリエを加え、沸騰したら灰汁を取り、弱火にして30分煮込む。

鶏肉と人参を取り出し、スープをこして、4カップ強を取り分け、塩で味付けをする。スープのコクが足りなければ、ガラススープの素を小さじ2くらい追加しても良い。

- ②スープが熱いうちに乾燥焼きし、粉にしたサフランを入れて色を移す。15分以上。
- ③具を準備する。
いんげんは、へたを取り除き、4cmくらいに切る。
- ④ホットプレートにオリーブオイルを入れ、低温でニンニクのみじん切りを炒める。香りが出たら、トマトソースを加えて煮詰める、さらにパブリカを加え、さつと混ぜる。
- ⑤米(洗わない)を振り入れて、ヘラ等で良く混ぜ合わせる。

熱くしたスープを半分程入れ約5分、弱火でやさしく混ぜながら米にスープを吸わせる。(ホットプレートは、プレート版の下に電熱線がらせん状に入れているので、

線の付近の温度が高い。焦げ付かないように注意して混ぜる。)

⑥米がスープを吸ったら残りの熱いスープを入れ、鶏肉を戻し、いんげん等を入れて、少し水分を飛ばし蓋をする。

極弱火で15分ほど煮込む。

全体にスープが無くなったら弱火の強にしてピチピチとお焦げが出来る音がしたら火をとめる。

10分ほど蒸らす。

蓋を開け試食し、芯が残っているようなら、さらに5〜10分蒸らす。

⑦出来上がったパエリヤにカボス(レモン)をかけて食べる。

サラダを付き合わせれば、きょうの料理は完璧です。

●参考 デラックス・パエリヤ

【材料】(4人分)

米：2カップ、スープ：4カップ

A：骨付き鶏もも肉200g、香味野菜、ローリエ1枚、塩小さじ1

B：アサリ100g(1カップの水に入れ蒸し煮し、貝が開いたら取り出す)

(A+B)

サフラン：ひとつまみ、イカ：1ばい(皮と内臓を取り輪切りにする)、えび(有頭)：8〜12尾、ニンニク：2かけ、赤ピーマン：1個、いんげん：8本、トマトソース：大さじ2、パブリカ：小さじ1、オリーブオイル：大さじ5、カボスカレモン

【作り方】

作り方は鶏肉のパエリヤと同じ。
エビとイカをオリーブオイル2杯で炒め、取り出す。

ニンニク、赤ピーマンを炒め、香りを出す。

トマトソースを加え煮つめ、パブリカを加えてさつと混ぜ合わせる。

以下、鶏肉のパエリヤと同じ。

