



青森シャモロックと長いものパエリア



材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| 米(とがな) | 1合 |
| にんにく | 1欠 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 長ネギ | 10cm |
| 長芋 | 10cm |
| 青森シャモロックモモ | 1個 |
| パプリカ(赤、黄) | 各1/4個 |
| トマト缶 | 1/2缶 |
| 冷凍エビ | 6尾 |
| 塩コショウ | 適量 |
| オリーブオイル | 適量 |

〈スープ〉

| | |
|----------------------|-------|
| 水 | 170cc |
| 白ワイン (なければ料理酒) | 20cc |
| サフラン(なければ ターメリック) | 少々 |

手順

- ① にんにく、玉ねぎ、長ネギはみじん切り、パプリカ、長芋は短冊切り、シャモロックは1cm程度に切り、塩コショウで下味をつける。シャモロックにはあらかじめ塩コショウをふりなじませておく。
- ② スープはあらかじめ材料を合わせておく。(ターメリックは色付けなので少量で)
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め香りが出てきたら、玉ねぎ、長ネギ、長芋を入れさらに炒める。
- ④ 火が通ったら、シャモロックを入れさらに炒める。火が通ったら皿に一度取り出す。
- ⑤ 再びオリーブオイルを入れ、お米を砥がずそのまま入れ、全体が透き通るまで5分ほど弱火で炒める。
- ⑥ スープとトマト缶を入れ、かき混ぜる。
- ⑦ はじめに炒めたシャモロックとエビを入れ、強火にかけて沸騰させる。
- ⑧ 沸騰したら蓋をして弱火で15分ほど加熱する。
- ⑨ 水分が見えなくなってきたら蓋を開け、パプリカを散らして15分ほど蒸らす。
- ⑩ 蒸らし終わったら1分半ほど強火で加熱し、おこげ(パチパチと音が出るまで)をつくり完成。

コツ・ポイント

パエリアのお米を炊くとき、表面の水分が見えなくなるまで加熱するとうまく炊けます。

レシピ誕生の経緯

いつも食べるパエリアをシャモロックと長芋を入れてアレンジしてみました。