

2018年6月9日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

いかとあさりのパエリア

<材料> 1人分

米 75g ・すめいか 50g ・枝豆 40g ・あさり 80g ・玉葱 25g ・にんにく 1g
オリーブオイル 10g ・白ワイン 25g ・塩 3g ・コショウ 1g ・サフラン 少々

<作り方>

- ①米は洗ってざるにあげておく。枝豆は、さやから出す。
イカは、胴と足をはずし、胴は5mmの輪切り、足は固い吸盤を取り除いて、5cmに切る。あさは、砂抜きする。
- ②砂抜きしたあさを鍋に入れ、水50ccを入れて蓋をして中火にかける。
あさが口を開けたら、火を止め、汁と身を分けて取っておく。
- ③玉ねぎはみじん切り、にんにくは包丁の腹で潰しておく。
トマトは、1cm角に切る。
- ④フライパンを中火にかけ、オリーブオイルでにんにくと玉葱をゆっくり炒める。
- ⑤イカを加えてさっと炒めて、白ワインを注ぐ。
- ⑥枝豆も投入して、湯とあさりの出し汁を加えて100ccにして注ぐ。グラグラ煮立ったら、米をパラパラ投入する。塩小さじ1/2とこしょうを少々振り入れ、表面が均一になるよう、へらで整え、再び煮立つまで中火で、蓋をする。
- ⑦煮立ったら、弱火で20分。水分がなくなり、カニ穴開いたら、あさを乗せて、一旦強火にして3分待つ。
- ⑧パチパチ音が聞こえたら、出来上がり。

火力、作る量、フライパンの大きさなどによって、時間はマチマチです。

カニ穴ができたところで、米粒に火が入っているか、指先で確認します。パチパチ音は、美味しいおこげの合図です。

