

パエージャ (PAELLA)



< 作 り 方 >

- ① 米1.5合は洗ってザルにあげておく
鶏もも肉は一口大に切る
いかは内臓を取出し 輪切りにする
にんにく、たまねぎはみじん切りにする
パプリカは縦に半分にする
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ加熱
たまねぎを炒める (透きとおるまで)
- ③ ②に鶏肉といかを入れ 塩、こしょうで炒める
- ④ ③から鶏肉といかを取出し、米を入れ炒める
香りがついてきたら Aを入れる
- ⑤ 鶏肉、いか、えび、あさりを④に並べ入れ アルミホイルで
蓋をし10分中火で加熱する
- ⑥ いんげん、パプリカを入れ火を消し蒸らす
- ⑦ レモンを添える

(材 料)	< 4人分 >
米	1.5合
鶏もも肉	1枚
殻付きえび	4尾
いか	1杯
あさり	150g
たまねぎ	1/2個
パプリカ	1/4個
冷凍いんげん	8本
にんにく	1~2片
オリーブオイル	大3
コンソメ	小4
水	300cc
A サフラン	0.1g
(又はターメリック)	小1
レモン	1/2個
塩、こしょう	

ポルボ・ア・フェイラ (たこのマリネ) ピンチョス (タパス)

(材 料)

<4人分>

茹でたこ	120g
オリーブ油	少々
パプリカパウダー	少々
黒こしょう	少々
岩塩	少々
くし 又は楊枝	4本

< 作 り 方 >

- ① 茹でたこは 食べやすい大きさに切る
- ② ①を皿に並べ 上にオリーブ油、パプリカパウダー、黒こしょう、岩塩を好みの量かける

エスカリバータ (焼き野菜) と生ハム (タパス)

(材 料)

<4人分>

パプリカ	1個
ピーマン	1個
イベリコハム	4切れ
塩、こしょう	お好みで

< 作 り 方 >

- ① オープンの天板に (またはトースターで) アルミ箔を敷いてパプリカ (ピーマン) をのせ、230℃に温めたオーブンで20分ほど焼く
- ② ①にアルミ箔をかぶせて蒸らす
冷めたら皮をむいてへたと種をとり 皿にのせる
- ③ ハムを添える

人参のマリネ (タパス)

(材 料) <4人分>

にんじん	大1本
A 塩	小1/2弱
さとう	小1/2弱
にんにく	1/2片
オリーブ 缶詰	15g
ホワイトワインビネガー	大1
オリーブオイル	大2
こしょう	少々

< 作 り 方 >

- ① にんじんは千切りにし (スライサーを使っても) 塩をふって よく揉みこんでおく
にんにく、オリーブはみじん切りにする
- ② にんじんが少ししんなりしてきたら水気を絞り
Aで味を調える

トルティージャ (じゃがいもと卵のオムレツ) (タパス)

(材 料) <8人分>

じゃがいも	300g	中2個
玉ねぎ	100g	中1個
オリーブ油		大3
卵		4個
牛乳		大3
塩		小1
こしょう		少々

< 作 り 方 >

- ① じゃがいもは皮をむきスライサーでカットし 塩小1弱を絡めておく
玉ねぎはスライスする
- ② フライパンにオリーブ油を入れ加熱、①を炒める
- ③ じゃがいもが透き通ってきたら
ボールに卵を溶いて牛乳を入れまぜ ②を合わせ
再びフライパンに流し入れる
弱火にし 蓋をしてじっくり 両面焼く



マチェドニア

(材 料) <4人分>

季節のフルーツ 200~300g

A { 水 1カップ
さとう 大3
レモン汁 大1
白ワイン 大3

白ワインの代わりに
ノンアルコールスパークリング
シャルドネ 50cc

< 作 り 方 >

- ① 鍋にAを入れて弱火で加熱する
- ② ①が完全に冷めたら カットしたフルーツを入れ混ぜ合わせ
冷やす
(1~2時間冷やすとおいしいです)

