



## 【地産地消パエリア（4人分）】

### ◆ 材料

トマト	3個
たけのこ	100g
タコ	100g
あさり	200g
ベーコン	50g
たまねぎ	100g
アスパラ	3本
オリーブ油	大さじ1
ニンニク	大1片
塩こしょう	適量
オリーブ油	大さじ2
米	2カップ
サフラン	ひとつまみ
酒	カップ1/4
スープ（コンソメ1個）	カップ1 1/2
塩	小さじ1/2
うす口しょう油	大さじ1
パセリ	適量

### ◆ 作り方

- ひとつまみのサフランを1/4カップの酒で30分戻しておきます。  
【ひとくちメモ】  
酒で戻すことでしっかりときれいな色がでます。
- フライパンに大さじ1のオリーブ油を入れ、薄くスライスしたニンニクを炒めます。
- そこに薄切りにしたたけのこ、2センチ幅のベーコン、くし形に切ったトマト、砂抜きしたあさり、最後にそぎ切りにしたタコとパプリカを加え、さっと炒めて塩こしょうします。
- 具材を一旦取り出します。  
【ひとくちメモ】  
このとき、炒め汁と具材を分けておきましょう。
- コンソメ1個を溶かしたスープに、先ほどの汁、さらに酒で戻したサフラン、うす口しょうゆ、塩を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 大さじ2のオリーブ油で、軽く炒めた玉ねぎに、さらに洗っておいた米を加えてじっくりと炒めます。
- そこに合わせておいたスープを加え、たこやパプリカなどの具材をのせます。
- 蓋をして沸騰したら、弱火にして煮込みます。15分経ったら火を止め、そのまま10分蒸らしてください。
- 蓋をあけて食べやすく切ったアスパラとパセリをふりかけるとできあがりです。