



パエリア

魚介の旨味で米を炊くスペイン料理

材料：2～3人分 26cmのフライパン使用

米-----	2合	<u><A></u>	
有頭えび-----	6尾	サフラン-----	ふたつまみ
あさり-----	150g	塩-----	小さじ1
ソーセージ（1cm小口切り）---	4本	鶏がらスープの素----	小さじ1
トマト（1cm角切り）-----	1個	水-----	350ml
玉ねぎ（薄切り）-----	1/2個		
アスパラ（2cm長さに切る）----	2本		
オリーブ油-----	大さじ1		
レモン-----	適量		

作り方：

1. Aを合わせ、サフランの色が出るまで10分ほどおく。米はさっと水で洗い流し、ザルに上げて水気を切る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとソーセージを入れ、しんなりするまで中火で炒める。
3. 米を加え、やや透明になるまで中火で2分ほど炒める。
4. トマトとAを入れ、沸騰するまで中火で煮る。
5. えびとあさりを入れ、蓋をして弱火で13～15分ほど米が炊けるまで煮る。最後の1分前にアスパラをのせる。
6. 火を止め、そのまま10分蒸らす。お好みでレモン果汁をかけて食べる。