

アサリとエビのパエリア



パエリアは、米をベースに魚介類、野菜、肉などを炊き込むスペインの代表料理。米は洗わずそのまま加えるのが特徴です。パエリアパンがなくてもフライパンで仕上がり、彩りが良く華やかな見た目は、おもてなし料理にもおすすめです。

 所要時間 40分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

アサリ	100g
エビ	4尾
米	1合
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片
タマネギ	1／4個
パプリカ（赤・黄）	各1／4個
アスパラガス	1本
水	180cc
サフラン	ひとつまみ
コンソメ	小さじ1
塩	適量
パセリ・レモン	適量

下ごしらえ・準備

アサリはよく洗ってザルにあげておきます。エビは殻をむいて背ワタを取り除いておきます。ニンニク、タマネギはみじん切り、パプリカは細切り、アスパラガスは斜め切りにします。サフランは水に浸しておきます。

作り方

-  フライパンにオリーブオイルを熱してニンニクを炒め、香りが移ったらタマネギを加えてしんなりするまで炒めます。
-  米を洗わずに加え、透明感が出るまでじっくり炒め、サフラン水、コンソメ、塩を加えてひと煮立ちさせます。
-  パプリカ、アスパラガス、エビ、アサリをきれいに並べてフタをし、弱火で15分加熱します。
-  フタを外して強火にし、パチパチと音がするまで水分を飛ばします。
-  お好みでレモン、パセリを添えます。



旨みのもとになるグリコーゲンやコハク酸をたっぷり含むアサリは、一緒に料理した他の食材も美味しくしてくれます。鉄分が豊富なうえに、赤血球形成を助けるビタミンB12を非常に多く含み、貧血予防の強い味方でもあります。ビタミンB12は水溶性なので、アサリから出るだしも残さず食べられる料理法がおすすめです。血圧の調整やコレステロール排出、肝機能改善等に関わるとされるタウリンも豊富。日本一のアサリを食べて健康な体に！