



さめき米  
おいでまい

簡単  
本格

クイック

パエリア

■材料 (5～6人分)

おいでまい	2 カップ	( にんにく	1 かけ		
	コンソメ		2 個	玉ねぎ	大 半個
熱湯	3 カップ	エリンギ	大 2本		
白ワイン	50ml	( 赤・黄パプリカ	半個づつ		
サフラン	0.3g		ピーマン	大1個	
( 厚めのベーコン	2 枚	( ミニトマト	5～6個		
	鶏もも肉		200g	塩漬けオリーブ	5～6個
	帆立貝 (ボイル)		120g	パセリ	1 枝
	甘エビ (ボイル)		150g	オリーブオイル	大さじ 1.5
	※もしくは、芝エビ				
( サラダ油	大さじ 1.5	■「ホットプレート」または「すき焼き鍋」			
	バター	10g	※11月～3月頃は、「芝エビ」がおススメ!		
	塩 こしょう	少量			
	ローリエ	2 枚			

■作り方

- ①米をとぎ、ザルにあげて20分程おき、吸水させておく。
- ②熱湯3カップにスープの素を加えて溶かしておく。  
サフランを細かく切って白ワインに加え、色と香りを出しておく。
- ③エリンギは3センチ程の長さでうす切りにし、ざっと炒め香りを出しておく。
- ④パプリカ、ピーマンを5ミリの角切りにし、さっと炒めておく。
- ⑤ホットプレートを140℃にセットして、少量のサラダ油とバターを入れ、みじん切りのにんにく、玉ねぎを炒め、次に5ミリ角切りのベーコン、1センチ角切りの鶏もも肉を加えて炒め、軽く塩、こしょうをふる。
- ⑥鶏もも肉の色が変われば、①の米を平らに加えさっと炒めて、②のコンソメとサフラン、ローリエ、エリンギ、甘エビ (芝エビの場合は先に炒めておく)、帆立貝を加え、木杓子で混ぜ合わせ、フタをして、14～15分、中火で煮る。
- ⑦おいでまいが「ふっくら」と炊き上がったなら④を散らし、ミニトマト、オリーブ、パセリを添えて食卓へ。仕上げにオリーブオイルをふりかけ風味を付ける。

食欲をそそるオレンジ色のスペイン風米料理、  
ふっくらとしてかみしめのある「おいでまい」にぴったり!