

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓 3月

～早春の食卓へ「パエリア」を！～

「おいでまい」の特長は、三つあげられています。一つ目は粒ぞろいでムラなくふっくらと炊きあがること。二つ目は「色白美人」で透明感があること。三つ目はハリと艶があること。炊きあがると歯ごたえと粘りが適度にあり、噛むと甘い香りがします。このような特長をすべて生かせるのが、スペインの炊き込みご飯「パエリア」です。材料には、オリーブ油、サフラン(オレンジ色と香りが特長の香辛料)、魚介類などを使います。パエリアという口広で浅い鉄鍋の代用でフライパンかすき焼き鍋が使えます。

【レシピ作成】

香川県食農アドバイザー、元明善短期大学学長

農学博士、管理栄養士

川染節江さん

高松大学・短期大学非常勤講師

パエリア

献立

パエリア

(おいでまい)

サラダ

フルーツ(イチゴ)



○材料(4人分)

・具

おいでまい 2カップ
スープストック※1 2. 8カップ

・調味料

サラダ油 大さじ1
バター 10g
オリーブ油 小さじ2
塩 少量
こしょう 少量
ローリエ 2枚
サフラン 少量
白ワイン 大さじ2

タマネギ 小1個
ニンニク 1粒
ベーコン 3枚
豚肉赤身 150g
エビ※2 150g
ボイルホタテ 4粒
マッシュルーム 1パック
ハム 4枚
赤ピーマン 1個
ピーマン 1個
パセリ 少量
パルメザンチーズ 大さじ2

※1 スープストックは、洋風のだし汁のこと。インスタントの固形か粒状のものを使用する。

※2 冷凍か芝エビどちらでも良い。

○準備

- 1 サフラン少量を白ワインに浸し、3時間ぐらいおき、色を出しておく。



白ワインに浸したサフラン

○作り方

- 1 「おいでまい」を手早くとぎ、30分ぐらいザルにあけておく。
- 2 タマネギ、ニンニクは粗めのみじん切り、ベーコンは1cm幅の短冊切り、豚肉は1cmの角切り、芝エビの場合は頭をとり、冷凍エビの場合はそのまま、マッシュルームは根元を切り落とし幅3～4mmに切る。
- 3 ピーマンは2種類とも1cm角に切り、少量の油で炒めておく。パセリは粗めのみじん切りにし、ふきんに包んで灰汁を取り、水気を切っておく。
- 4 鉄鍋にサラダ油とバターを溶かし、タマネギ、ニンニクを軽く炒め、次にベーコン、豚肉、エビを加え、少量の塩、こしょうをふり、エビの表面が赤くなり生臭みがとれたら、オリーブ油を加え米を炒め、マッシュルームと温かいスープストック、ローリエ、1のサフラン入り白ワインを加え、木しゃくしで材料を底からひと混ぜして色を均一にし、蓋をして炊き上げる。焦げやすいので火加減には注意する。ホタテは、少量の塩、こしょうで味付けをしておく。炊きあがったら、パエリアの表面に細かく切ったハム、ホタテを置き蒸らす。



米を加えたところ



サフラン入り白ワインを加える



フライパンでもつくれます

5 盛りつけ

平皿を熱湯につけて温めておきパエリアを盛り、3のピーマンとパセリをふって、好んでパルメザンチーズをふり食卓へ出す。

6 一食分のバランスから、キュウリ、セロリ、ブロッコリーなどのサラダと、フルーツ（イチゴ）、牛乳を添える。

- 鍋のまま食卓に出し、それぞれ少しずつ皿に取り分け、熱いうちに食べるのが理想的です。オレンジ色は食欲を旺盛にする色でもあり、早春の食卓にぴったりです。



一人分ずつ取り分けたところ



一人分の盛りつけ

一言エッセイ

パエリアは魚介類を多く使用することが特長です。初めて現地で目にしたパエリアは、イカのスミを加えた真っ黒いものもありびっくりしました。カニや大きな車エビも使われ、直径が30cm以上もある鍋で米を炒めた後はオーブンに入れて蒸し焼きにしていました。そのため、スープストックの量は炊き方によっても加減が必要です。地方によっていろいろな変わったものがあり楽しめます。その鍋は買い求めて帰り、今は自宅にあります。