

第3回目 スピーディー&ヘルシー料理

★パエリア

材料（4～5人分）

ムール貝（冷凍）大 4～5 個
 あさり 100g
 白ワイン 50ml

コンソメスープの素 1 個
 水（温水） 700ml
 サフラン ひたつまみ

にんにく 1 かけ
 たまねぎ 1/2 個
 オリーブオイル 大さじ1
 えび（殻つき） 4～5尾
 いんげん豆（冷凍） 5本
 カットトマト缶 50ml
 ※ホールトマト缶でも可
 米 1.5 カップ
 塩 小さじ 1/2
 こしょう 少々
 レモン 適宜

下準備

- パエリア用のだし汁を作る
 温水 700ml に、コンソメスープの素 1 個と
 サフランを入れる。
- レモンは、くし形に切る。
- 玉ねぎ・にんにくは、みじん切りにする。

作り方

1. あさりの殻の汚れをとり、鍋にあさり、白ワインを入れて蓋をして火にかける。開いた貝から、順に取り出す。貝の煮汁は残しておく。
2. ①の貝の煮汁、カットトマト、パエリア用の出し汁を合わせる。・・・(A)
3. フライパン（21 cm）にオリーブオイルと、にんにく・たまねぎを炒め、香りが出てきたら、えびを加え、殻が赤くなればえびは取り出す。
4. ③に (A) と塩、こしょうを加えて、米を全体に振り入れる。軽く混ぜ合わせ、強火で沸騰させ、弱火にして蓋をせず、約 20 分煮る
 *混ぜないこと ⇒ 粘りがでて火の通りが悪くなる
 *スープは常温まで温度を下げること
 ⇒ 米の表面に火が速く通り、中まで火が通らない
 *20 分経過せず水分が蒸発してしまったときは、水を適宜加える。
5. ムール貝・あさり・えび・いんげん豆を並べ、アルミホイルをかぶせて約 5 分間蒸らす。
6. 食べる直前に再度火にかけ、数秒強火で底面におこげを作る。
7. 皿に盛り付け、レモンを添える。



★ラタトゥイユ

材料（4～5人分）

鶏もも肉	1枚
たまねぎ	1/2個
なす	2個
ズッキーニ	1本
セロリ	1/2本
ホールトマト	1/2缶
パプリカ（赤・黄）	各1/2個
にんにく	1かけ
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1+3
塩・こしょう	少々
パセリ	あれば

下準備

- 玉ねぎは粗みじんにする。
- なすは、1.5cm厚さの輪切りまたは半月切りにし、水につけアクを抜く。
- ズッキーニは、1.5cm厚さの輪切りにする。
- セロリは縦半分に切って5mm幅に切る。
- パプリカは乱切り、にんにくは芯を取り除きつぶす。
- 鶏肉は、一口大に切る。

作り方

1. 鍋にオリーブオイル（大さじ1）を入れ、熱くなったら鶏肉を皮の方から焼き、両面に焦げ目がついたら取り出す。鍋の余分なあぶらは取り除く。
2. 再びオリーブオイル（大さじ3）とにんにくを入れ、ごく弱火でにんにくの香りを出してからトマト以外の野菜を加え炒める。
3. 油が回ったらトマト、塩、ローリエを加え、蓋をして弱火で15～20分間煮込む。



- ※出来上がり5分前に、取り出した鶏肉を鍋に戻す。
4. 塩・こしょうで味をととのえる。

★アボカドサラダ

作り方（作りやすい量）

アボガド	1個
トマト	1個
【ドレッシング】	
バージンオリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ2
はちみつ	大さじ1
すりおろしたまねぎ	大さじ2
水	大さじ1
バジル（あれば）	少々
塩・こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

1. アボカドは、皮をむき、5mm幅にスライスする。
2. トマトも同様に縦半分に切り、5mm幅にスライスする。皿にアボカドとトマトを盛り付け冷蔵庫で冷やす。
3. ドレッシングを作る。⇒ボウルにオリーブオイル以外の材料を入れ、バージンオリーブオイルを入れながら混ぜる。
4. 食べる直前に、ドレッシングをかける。

