

<野外ミックスパエリアの作りかた／2023NEWレシピ: hacchi 風.>

準備／下処理

- 1 ニンニク・玉ねぎ(みじん切り)
モロッコいんげん(4cmくらい。細かくしないこと)、パプリカ(やや厚めの千切り)、ごぼう(ささがき)
ガロフォ(ひと晩水に浸けて戻しておく) レモン6個(8つ切りにする)

- 2 有頭海老に、軽く塩コショウをする。

※ 米は洗わずに使う。(今回は、バレンシア米『Dacsa』を使用)

※ サフラン水をつくっておく。

シェラカップ等に水とサフランを入れ火にかけ、ぬるま湯になったら火から外す。(15分程経ったら OK)

調理

- 1 パエリア鍋に軽く塩を振り、オリーブオイルを入れる。
有頭エビ、真いかリング、ボイルムール貝を軽く炒め、別皿に取り置く。

オリーブオイルを少し足し、ニンニク・玉ねぎを炒める。

玉ねぎが透き通ってきたら、火力の弱い鍋の周囲に玉ねぎを寄せて(焦げ付かないように)、鍋の中心にオリーブオイルをたっぷり加え、鶏肉(手羽元)を入れ炒める。(塩&胡椒を振る)

- 2 鶏肉にしっかり火が通り、オリーブオイルの色が焦げ茶色に変わってきたら
トマトホール煮を入れ(鍋の上で細かく切り崩して)混ぜながら炒める。

- 3 ごぼう(ささがき)、と今回初めての試みで入手した
バチョケタ(モロッコインゲン:4cmくらいにカット。注:細かくしないこと。)、
ガロフォ(白花豆:ひと晩水で戻したもの)
を入れ、炒める。

ピメントン(ドゥルセ)少々を加え炒める。

白ワイン・水(米の2倍弱ほどの分量)を入れ、軽く混ぜる。

- 4 中火で20分程、煮る。(必要に応じて、水を足しながら煮る)
スープの味見をしながら適宜、塩加減、水の量などを調節する。(必要であれば、コンソメを加える)

- 5 サフラン水、そして、バレンシア米(一人分/半合)を入れ、米が偏らないよう均して混ぜる。
(これ以降、鍋の中は混ぜないこと!)

強火で7分煮る&塩加減調節。 のちに、中火で8分煮る。

- 6 ローズマリー(自家製)を入れる。
パプリカ・真いかリング・ボイルムール貝・有頭海老を「美しく」並べて載せる。

アルミホイルで 蓋をして、弱火で5分間くらい加熱する。

- 7 火から外し、5分ほど蒸らす。
(味見をしてお米に芯があるようなら、また蓋をして2~3分加熱し5分程蒸らしたりして調節を試みる)

※ 炊き上がり後、お好みでレモンをかけ

海と山のミックスパエリア(arr. hacchi)の完成です。

iQue approveche! どうぞ召し上がれ! /いただきます!