

アピール
ポイント

館山の青い空と青い海、気持ち良い風、それをイメージしたアジのパエリアを作ってみました。アジのそぼろと薬味たくさん味噌&カレー味のパエリアと一緒に食べると洋風なサンガご飯になり、また揚げたアジにたっぷり絞ったレモンをかけ、アジ自体の味もさわやかに食べられる、2パターンのアジパエリアです。

材 料

- ・米 1.5合 ・水 300ml
- ・にんにく 1片
- ・ワイン 50cc
- ・コンソメ 1個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・アジ 3尾 ・イカ 100g
- ・アサリ 150g
- ・赤パプリカ 1/4
- ・黄パプリカ 1/4
- ・シシトウ 6本
- ・ブチトマト 6個
- ・レモン 1/2個 ・大葉 10枚
- ・みょうが 2個



作 り 方

- ①パエリアパン(フライパンで可)にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れ香りを出す。
- ②輪切りにしたイカと砂抜きしたアサリをいれ炒め、ワインを入れる。
- ③洗い水切りした米を入れ、透明になるくらいまで炒める。
- ④分量の水に味噌を溶かし、鍋に入れる。
- ⑤コンソメを手でつぶし細かくして入れる。
- ⑥イカやアサリをバランスよく米の上に並べる。
- ⑦鍋にアルミホイルをかけ14分弱火、その後パエリア、ブチトマト、シシトウをいれ、さらに2分弱火。火を消し10分アルミホイルをしたまま蒸らす。
- ⑧蒸らしてる間に、アジは3枚おろしにし、4枚(2尾分)は塩コショウし、片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑨アジ2枚(1尾分)は皮を剥ぎ適当に切り、鍋にオリーブオイルとにんにくで香りをつけたものに軽く塩コショウしたアジを入れ、箸でほぐしながら炒め、最後に少量の醤油を入れる。
- ⑩蒸したパエリアに大葉をしき、揚げたアジをのせ、中央にそぼろにしたアジをのせる。薄く切った大葉とみょうが、カットしたレモンを全体に盛付完成。