

いつもの
レシピにひと工夫

vol.03

鮎のパエリヤ

(鮎ごはん)



アユのハラワタが気になるようなら取り除いてください。仕上がりにはレモンを添えたり、刻みパセリなどを散らすと彩りもきれいです。あさは砂ぬき済みのものを使ってください。米は洗ったものを使うと煮崩れしてしまうので、無洗米を使うことをお勧めします。

ingredient

アユ…4尾

玉ねぎ…1/2個

にんにく…1かけ

米(無洗米)…2合

パプリカ(黄)…1/2個

さやいんげん…8本

ミニトマト…8個

オリーブオイル…大さじ3

あさり…250g

A 水…500ml

白ワイン(酒でも)…100ml

コンソメキューブ…1個

塩…小さじ2/3

レモン(お好みで)

パセリ(お好みで)

recipe

- 1 アユは表面を包丁の背などでこすってぬめりとウロコを取り除き、流水で洗い流したあとキッチンペーパーなどで水気をふき取っておく。玉ねぎとにんにくはみじん切り、パプリカは細めのくし切りにする。さやいんげんは半分の長さに切る。ミニトマトは洗ってヘタを取る。
- 2 フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立てばアユを入れ、両面に軽く焼き色がついたら一旦取り出す。
- 3 ②にオリーブオイル(大さじ2)と玉ねぎを加えて中火で炒め、香りが立てば米を加えて透き通るまで炒める。
- 4 **A** の調味料を加えて強めの中火にかけひと煮立ちすればパプリカ・さやいんげん・ミニトマト・あさをのせて約5分炊く。アルミホイルで蓋をして弱火で約10分炊いたらアユを戻し入れて火を止め、約10分蒸らす。