

①^{しまむら}島村 ^{ゆみ}由美さん（熊本市西区在住）作 「みかん入り魚介類のパエリア・エビとブロッコリーのサラダ」

<料理名>
魚介類のパエリアとエビとブロッコリーのサラダ
●料理や食材のアピールポイント
河内のみかんを果汁も果肉も使用しました。ホットプレートでかんたんに出れます。

材料名	分量（4人分）	材料名	分量（4人分）
（サラダ）			
ブロッコリー	1ヶ	えび	3尾
（パエリア）			
米	2.5合	ニンニク	2片
みかん	6個	赤パプリカ	1個
いか	1ぱい	ピーマン	1個
えび	4尾	白ワイン	100cc
アサリ貝（むき身）	100g	水	200cc
鶏もも肉	1枚	オリーブ油	大さじ5
玉ねぎ	1個	コンソメ・しお・こしょう・カレー粉・パセリ・ターメリック・バジル・サフラン	適量

（サラダ）

- ① ブロッコリーはゆがいて一口大に切る。
- ② えびはカラをとり、背わたを取ってゆがく。
- ③ 玉ねぎとにんにくのみじん切り、マヨネーズ、塩コショウであえる。

（パエリア）

- A サフランは、200ccのお湯につけておく
B みかんは果汁をしぼり取る（200cc）
- ① フライパンにオリーブ油をいれにんにくを炒め、鶏肉、魚介類、玉ねぎを入れる。コンソメ、塩コショウ、カレー粉、ターメリックを入れ味をつける（白ワイン）
 - ② ホットプレートに米を入れ、①を入れ、BとAを入れ、赤パプリカを並べて、フタをして焼き上げる。
中火→5分 弱火→10～15分 出来上がったら、バジルやパセリを散らす。
- ※パエリアは水の量もアバウトな方がいいらしいです。こげたのも good です。