



yummy kitchen

鯛とカリフラワールの パエリア



材料 (2~4人分)

直径28cmのパエリアパン又はフライパン1台分



小さな鯛 …… 1尾 (230~250g)
※鯛は骨付きの切り身でもOK
あさり …… 160g
カリフラワー …… 100g
にんにく …… 1片
オリーブオイル …… 大さじ3
振塩 …… 適宜

米 …… 200cc
※お米は洗わない
a { 昆布だし 420cc
・白ワイン又は酒 大さじ1
・塩 小さじ1/6
クレソン (セリや三つ葉でも)
…………… 適宜



フライパンでも、気軽にできるパエリア。
お頭付きの鯛を使えば、ご馳走感も旨味も
たっぷり味わえます！鯛の旨味とカリフラワールの
甘みを活かした、シンプルな味つけです。

a 出汁を用意する

POINT
aを沸かしてから熱い状態で用意しておく。
※サフランひとつまみを加えると本格的。

1 鯛を焼く

鯛はウロコ、内臓、ヒレを
取り除いて水洗いし、ペー
パーで水気をとる。皮目
に軽く切り込みを入れ、
ややしっかりと目の振塩
をして、グリルで両面に
焼き色をつけて取り出す。



2 材料を切る

カリフラワーは、蕾が1円玉程の大きさになるよ
うに小さく切り分け、にんにくは皮をむいて横に
スライスする。

3 材料を炒める

パエリアパン (フライパ
ン) にオリーブオイル大
さじ2、にんにく、カリフ
ラワーを入れて中火にか
け、2~3分炒める。



4 aを注ぐ

米を加えて混ぜ炒め、米
が熱くなったら、熱いa
を加えて中火で静かに混
ぜながら5分煮込む。



5 具材を乗せる

鯛、あさを乗せ、アルミ
ホイルをびつたりかぶせ、
弱火で15分煮込む。

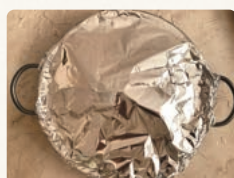


POINT

アルミホイルをかぶせる時は、
火傷しないように
ミトンや布巾を使う。

6 蒸らす

米が十分に水分を吸っ
たら中火強にする。
パエリアパン (フライパ
ン) の底から、パチパチと
音が聞こえたら火を止
め、アルミホイルをかぶ
せ、そのまま10分蒸らす。



7 炊き上がり

ざく切りにしたクレ
ソンを散らし、食卓へ。
鯛の身をほぐしてか
ら取り分ける。

