

Paella (パエリア)  
 スペイン東部のバレンシア地方の郷土料理のひとつ。  
 パエリア鍋(両側に取っ手のある平底で浅い丸いフライパン)で調理する米料理。  
 具と米を炒めて、黄色いサフランを加えて炊き上げる。

房総 塩サバ パエリア

材料 3人分(目安量です)	
・米	2合(2カップ、300g)
・水	炊飯器のメモリまで 鍋の場合は、430cc 無洗米の場合は、水を小さじ2杯追加する (糠がない分お米が多く入るのでその分の水を追加します)
・塩	1つまみ(お好みで調整ください)
・塩サバ	160g(6~7切)
・ごぼう	1/4本(50g)
・にんじん	1/4本(50g)
・セロリの葉	1/5本(20g)

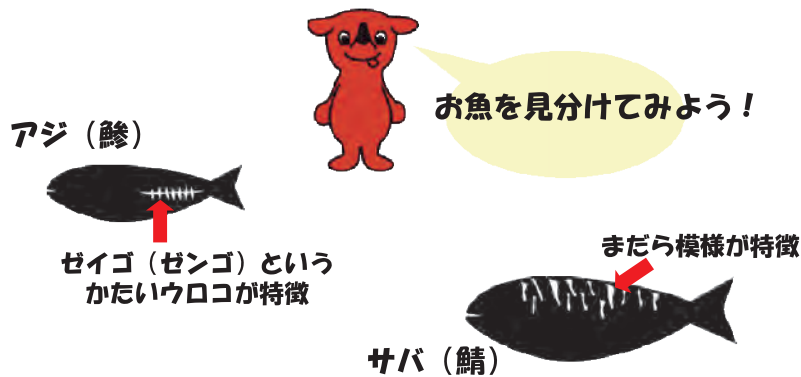
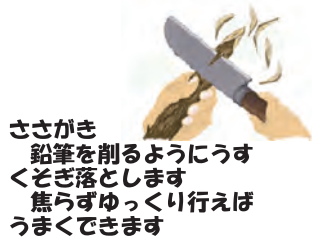
用意するもの	
・炊飯器	
・包丁	
・しゃもじ、木へら	



アレンジ
・塩サンマ、塩アジ、塩イワシなどでもできます ・生鮮魚介類でもおいしくできますが、塩を約小さじ1杯加えましょう。お好みで加減してください ・魚介の佃煮で作ると新しい発見があります(塩は不要です)

作り方

- ① 米を洗って(無洗米の場合は不要)、炊飯器に入れ、水、塩を入れて全体にまぜてから30分置く  
\*急いでいる場合は省略してもOKですが、こうするとよりおいしくなります
- ② 塩サバは、少し厚めに切っておく  
ごぼう、にんじんは、長さ4cmくらいのささがき  
セロリの葉は、5mm厚くらいに切っておく(ちぎってもよい)
- ③ ①の炊飯器の米の上に、野菜、塩サバの順にのせて、普通に炊く
- ④ できあがったら、全体にまぜて盛りつける



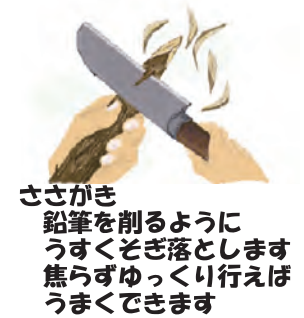
房総 オレンジ 塩サバ パエリア

材料 3人分(目安量です)	
・米	2合(2カップ、300g)
・油	大さじ1杯
・水	オレンジジュースを 200cc+大さじ1杯強(216ml)入れたあと、 水で炊飯器の線まであわせませす。 無洗米の場合は、水を小さじ2杯追加します。 鍋で炊く場合は、それぞれ200cc+大さじ1杯強 (216ml)ずついれます。
・オレンジジュース	
・塩	1つまみ(お好みで調整ください)
・塩サバ	160g(約6~7切)
・ごぼう	1/5本(40g)
・ズッキーニ	1/4本(40g)
・青ピーマン	1個(40g)
・赤ピーマン	1/5個(40g)
・黄ピーマン	1/5個(40g)
・しめじ	小パック1/5(20g)
・セロリの葉	1/5本(20g)

用意するもの	
・フライパンまたは鍋(炒めることができるもの)	
・炊飯器	
・包丁	
・しゃもじ、木へら	

作り方

- ① 米を洗って(無洗米の場合は不要)水を切る
- ② フライパンに油を温め、米を炒める  
\*油が米の周りに均一にまわるように。油がまわったらOK
- ③ 炊飯器に②を入れ、水、オレンジジュース、塩を入れて全体にまぜておく
- ④ 塩サバは、少し厚めに切っておく  
ごぼうは、長さ4cmくらいのささがき  
ズッキーニは、5mmの輪切り  
青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは、5mm厚の輪切り  
しめじは、1本ずつに分けておく  
セロリの葉は、5mm厚くらいに切っておく(ちぎってもよい)
- ⑤ ③の炊飯器の米の上に、野菜、塩サバの順にのせて、普通に炊く
- ⑥ できあがったら、全体にまぜて盛りつける



炊く前の状態



できあがり! 全体にまぜませす

アレンジ
・塩サンマ、塩アジ、塩イワシなどでもできます ・生鮮魚介類でもおいしくできますが、塩を約小さじ1杯加えましょう。 ・魚介の佃煮で作ると新しい発見があります(塩は不要です)

オレンジジュースの酸味と香りが  
パエリアをおいしくしてくれます!

