

スペイン料理

地域によって気候、風土、歴史的背景が大きく異なるスペイン。その料理も多様性に富んでいますが、伝統的な料理に共通するのは、ソースに頼るのではなく、新鮮な素材そのものの味を大切にしているという点。2010年にはイタリア料理、ギリシア料理などとともに、地中海の食事としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。



スペイン王国
Spain



地中海の香りとうまみをつめこんだ

パエリア

バレンシア語でフライパンを意味するという「パエリア」は米どころとして知られるスペイン東部バレンシア地方発祥の炊き込み料理。水分の多い日本米を使う場合は洗わないのがコツ。具の旨みをたっぷり吸収し、パラッとおいしく仕上がります。家族や友人と分け合えば味も格別。おもてなし料理にもぴったりです。

作り方

材料 4人分

米	2合	あさり(砂抜きしたもの)	8個	トマト	1個	塩	少々
いか	1杯	白ワイン	100ml	パプリカ(赤)	1/2個	粗挽き黒こしょう	少々
海老	4尾	サフラン	ひとつまみ	水	200ml	イタリアンパセリ	適宜
鶏もも肉	100g	たまねぎ(みじん切り)	1/2個分	ローリエ	1枚	レモン	1/2個
ムール貝	8個	にんにく(みじん切り)	2片分	オリーブオイル	適量		



1

米は洗わず、オリーブオイル小さじ1をまぶしておきます。



4

同じフライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくのみじん切りを入れ、海老といかを入れて火にかけます。にんにくの香りが移るまで全体を炒め、取り出しておきます。



2

パプリカはヘタと種を除いて縦5mm幅に切ります。トマトは湯むきして1cm角に切ります。海老は背ワタを取り除きます。いかは皮とワタを除き、輪切りにして、足は適当な大きさに切りそろえます。鶏もも肉は一口大に切り、こしょう少々をふります。ムール貝は足糸(糸状の部分)を取り除き、表面を金だわしなどでこすって汚れを落とします。あざりは殻をこすり合わせて洗います。



5

にんにくのみじん切りをオリーブオイル大さじ1で炒め、油ににんにくの香りが移ったら、たまねぎを加えます。しんなりしたところで、塩少々と鶏もも肉を加え、鶏もも肉の色が変わるまで軽く炒め取り出しておきます。



3

フライパンにムール貝と白ワインとローリエを入れ、蓋をして強火にかけます。殻が開いたらムール貝を取り出して、あざりを入れ、殻が開いたら取り出します。残った煮汁はこして取っておきます。



6

①の米をフライパンで炒め、③の煮汁、水とサフラン、塩・こしょうを加えて弱火で軽く煮立てます。サフランの色が出たら、パプリカ、トマト、③~⑤を加え、蓋をして強火にかけて5分加熱。全体を軽く混ぜ、さらに弱火で15分加熱します。最後にイタリアンパセリと、くし形に切ったレモンを添えてできあがり。炊きあがったら、火を止めそのまま5分蒸らします。

料理監修: 自由が丘クッキングスタジオ