

ホタルイカとあさりのパエリア

【435kcal/1人当り】

調理時間
35分



あさりとホタルイカの旨みがおいしい、春を感じるパエリア。
フライパンひとつで作れるので、手軽です。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (4人分)

ホタルイカ …… 200g 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個分
あさり …… 250g レモン …… 1/2個
(砂抜きしたもの)



米 …… 2合(360ml)
にんにく(みじん切り)…1片分
ミニトマト …… 6個
アスパラガス …… 3本
グリーンピース…1/4カップ
(さやから出した状態)
たけのこ(水煮) …… 60g

水 …… 2カップ
サフラン …… 小さじ1/2
白ワイン …… 大さじ1
塩 …… 適宜
こしょう …… 適宜
オリーブ油 …… 大さじ2

作り方



1. 米は30分ほど前に洗ってからザルにあげ、水気を切っておく。サフランは水1と3/4カップに浸しておく。たけのこは縦半分に切り薄切りにする。アスパラガスは根本を落とし、下部の皮をピーラーでむき、4cm長さの斜め切りにする。
2. フライパンに油大さじ1をしき、ホタルイカをザッと炒め、白ワインを加える。いったん取り出す。
3. 同じ鍋に残りの油をしき、にんにくと玉ねぎを入れ、しんなりしたら米を加え炒める。
4. 塩、こしょう、サフランと浸した水を加え、全体を混ぜる。ホタルイカ、たけのこ、アスパラガス、グリーンピース、ミニトマト、あさを並べ、中火で加熱する。沸騰したらフタをして、弱火で15分炊く。最後に強火で10秒加熱し、火を止める。そのまま10分置いてからフタをあげ、4等分に切ったレモンを添える。



ホタルイカとあさりのパエリア

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

