

○失敗なし！硬水でぱらりと作るパエリア <26cmのフライパン1枚>

米（水で洗って硬水でひたひたにして浸水させておく） 2合（360ml）

貝（白ワインで口を開ける） 180g（ムール貝・あさりなど）
白ワイン 30ml

***出し汁**

だし汁（貝の煮汁＋硬水＋鶏ガラパウダー）400ml <生米180ml（1合）に200ml

トマト水煮 大さじ1

サフラン（レンジに30秒入れて乾かす） 20本程度

ターメリック 少々

塩（貝から出る塩により変える） 小さじ1/2～3/4弱（3g程度）

***具**

オリーブ油 大さじ2

鶏もも肉（小さめに切り塩・こしょう） 150g

エビ（殻つきアルゼンチン赤エビ） 3尾

にんにく（みじん切り） 大1片

いんげん（モロッコが良） 6本

レモン

***だしを作る**

- 1、フライパンに貝と白ワインを入れてふたをして火にかける。
- 2、貝の口が開いたら貝を取り出してだし汁を計量カップに入れる。
- 3、硬水（エビアンなど）と貝のだし汁を合わせて400mlにして小鍋に移す。
- 4、だし汁にトマト水煮・塩・鶏の出しパウダー・サフランとターメリックを入れて温めて火を止める。これがパエリア用のだし汁。

***具を炒める～炊く**

- 1、フライパンにオリーブ油を引き、鶏肉とエビを焼きます。
- 2、エビの殻から“えびせんの香り”がしてきたら火を弱めて、にんにくを加えて焦がさないように炒めます。
- 3、パエリア用のだし汁を入れて沸かします。
- 4、お米を入れて前後にゆすって平らにならし、具を米の上に飾りつけます。
- 5、いんげんを入れて再沸騰させ、ふたをして弱火で13分火にかけます。
- 6、貝をもどして1分ほど温めます。
- 7、ふたを取ってそのまま水分を飛ばして、薄くおこげを作ります。
- 8、ふたをしておこげを蒸らして完成！

<こつ>

いつもの日本のお米でスペイン米風にパラリと炊く事を目指したパエリアです。
硬水で米を炊くと、モチリしやすい日本米でも米の表面が硬くなり、パサパサに感じて和食的にはNGです。

でも元々、上手に炊いても硬めのスペイン米風のパエリアを目指すならとてもいい方法です。

貝のだし+硬水+塩+サフラン=パエリアのだし汁で炊くと「米の中はしっかり火が通っているけど表面がしっかりしている」理想のパエリアに炊け上がります。

このパラリ感がスペイン的でいいのです。

また通常のパエリアの場合に米は洗いませんが、吸水させておくことで炊き時間が短くなりお米の火の通りも良いので今回は洗って吸水させています。

ちなみに米を浸水させても26%程度までしか水分を吸いません。炊く時に水分含有量は60%まで上がるのでここで味の付いただしを吸わせれば十分味もつきます。

具はあさりと鶏とインゲンにエビを足しました。

この組み合わせはパエリアの元祖が湖の貝+ウサギの肉で作られていたからです。

インゲンは米が柔らかくなるとスペインで信じられているので敬意を表していれました。スペインの人は火の通っていない米は嫌がるのです。

エビはパエリアのイメージです。

*お米は水を吸わせて加熱するとでんぶんの性質が変わり、おいしく食べる事が出来る。

お米に水を吸わせるとは・・・

米は収穫して乾燥させた物で、水分含有率は15%程度（古米で13%、新米でも15%位）。

理想の水分含有率は炊飯前で29%位、炊飯後60%越え位が美味。吸水時間は1時間～2時間。

吸水は水温が高い方が早いので冬は長めが吉。

*ちなみにイカスミのパエリアならサフランが不要です。フライパンに市販の混ぜるだけイカスミパスタソースに硬水と塩をたして沸騰させ、吸水をさせた米を加えて炊くだけで完成です。

具が欲しかったらオリーブオイルで切ったイカを炒めるかアサリを加えてもいい。

イカスミパエリアにはレモンが必要。

詳しくはさわけんのブログに書いてあった気がします。