

鯛と浅利の春のパエリア、爽やかトマトとサフランの香り



調理時間: 40 min.

難易度: 難易度中

原材料 (2/3人分)

● 原材料

- パッサータディポモドーロ（裏ごしトマト）トマトピューレ 350g 大さじ3
- ニンニク 2かけ
- ミニトマト 5個
- アスパラガス 8本
- 塩と胡椒 適量
- 浅利 400g
- 玉葱 中一個
- 白ワイン 適量
- 空豆 適量
- 米（赤米を混ぜてあります）一合
- 鯛 切り身 切り身2枚

● サフランスープの材料

- サフラン 一つまみ
- コンソメキューブ 半分
- 水 400ml

このレシピに使用された材料：



下準備

1. まず、浅利をすり合わせながら良く洗い、ひたひたの塩水にしばらく置いておきます。
2. 鯛の切り身は中骨を抜き、4等分にし塩胡椒を振り良く熱したフライパンで表面に火を入れておきます。小鍋に水とコンソメキューブを入れて火にかけ良く溶かしてから火を止めサフランを入れて置いておきます。
3. フライパンにニンニクをつぶし良く熱してから、ざるにあげておいた浅利をいれ、白ワインを入れて蓋をして軽く蒸します。
4. 微塵切りにした玉葱とひとかけのニンニクを少しの油で透明になるまで炒め、大さじ3の пассата ディポモード口を加えて良く混ぜ合わせそこに1合のお米を加え、良く炒めます。
5. 全体に火が通り、お米が透き通ってきたら、サフランスープを加え、中火で火を通します。
6. 水分が少なくなってきたら、軽く茹でておいたアスパラガスと空豆と鯛、殻を除いた浅利を加えて蓋をして弱火で約10分程そのままにしておきます。
7. 蓋を開け、お米が程よい硬さになったら、殻付きの浅利とミニトマトを飾って出来上がり。

- Saori Suzuki