

パエリア

<準備> 9:00以降 食堂から食材を取り、備品を持って会場に移動しよう

<役割分担>

- 野菜をきざんでパエリアやスープの具材をつくろう！：野菜係
- 米をといで鉄板の上で具材と炒めよう！：炒め係
- まきを割って火を起こそう！：火係

具材

パエリア・スープの具材を切っておこう。

<スープに使う具材>

きざむ具材 ⇒ ベーコン、タマネギ

スープの味付け ⇒ コンソメ、塩コショウ

<パエリアに使う具材>

きざむ具材 ⇒ ミニトマト、タマネギ、ピーマン

パエリアづくり

- ボールで米を水洗いし、5～10分程度吸水する。
- 吸水終了後、ザルで水気を切る。
- オリーブオイルを入れ、水気を切ったシーフードミックスを炒める。
炒めすぎに注意。
- 少し炒めたら、タマネギ、ピーマンを入れさらに炒める。
- 火が通ったら米を入れ、米が透きとおるぐらいまで炒める。
- 具材を平らにして、お湯にコンソメ、ターメリック、オリーブオイル、塩、コショウを溶かし入れる。出汁の量は米が浸る程度。
少なければお湯または水をたす。
- アルミホイルで鉄板にフタをする。(30分ほど)
- 米の様子をみて芯が残っているようであれば水を加える。
- 味見して調味料を加える。
- 水気が飛び、米の芯がなくなったらトマトを盛り付けて再加熱。
- トマトが柔らかくなったらできあがり。

スープづくり

- スープに使う具材(玉ねぎ、ベーコン)を切って鍋に入れていく。
- 全部切れたら、具材が浸るくらい水を入れる。
- 鍋を火にかけてフタをする。
- 玉ねぎに火が通ったらコンソメと塩コショウで味付けをして、好みの味になったら完成！



④ 具材を炒める



⑦ フタをする



完成！！

