

## 2016. 4. 13. 男のおもてなし料理レシピ

### 五人前

### パエリア

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
米 (375g・450mL)	2.5合	① いかは胴と足に分け、胴は1cm幅の輪切り、足は吸盤を切り取って2本ずつに切り分ける。あさりは殻と殻をこすり合わせて洗う。(ムール貝の時は殻を良く洗い糸状のものを引き抜く)えびは足と背わたを取り腹に切り込みを入れる。鶏肉を一口大に切り、塩小さじ1/2・胡椒少々(ともに分量外)をもみ込む。
いか	小1ぱい	
あさり(砂抜きずみのもの) 又はムール貝	250g	
えび(有頭殻つき)	5尾	
鶏もも肉 1枚	250g	
にんにく(みじん切り)	1片	
玉葱(みじん切り)	125g	
トマト(湯むき・ざく切り) 又はトマト缶(1/2缶)	大1/2個	② サフランは水50mLにひたす。(ターメリックの時は水50mLに混ぜておく)
ピーマン(2cm角)	2個	③ 鍋にあさり・えび・白ワインを入れ、火にかけ蓋をして蒸し煮にし、口が開いたらいかを入れ、ひと蒸して蒸し汁を取りおく。
パプリカ赤(1.5cm角)	1/2個	④ ②に③の蒸し汁と水を足して500mLにし、鍋に入れAを加えて温めておく。
サフラン 又はターメリック	小さじ1/2強	⑤ パエリア鍋(又はフライパン)を中火で熱し、オリーブ油大さじ1を入れ、ピーマン・パプリカを炒め、油が回ったら取り出す。オリーブ油大さじ1と2/3を足し、鶏肉に焼き色をつけ取り出す。
オリーブ油	小さじ1/3	
白ワイン	50mL	⑥ 弱火にしてオリーブ油を足し、にんにく・玉葱を加えて炒め、玉葱がしんなりしたら米を加えて中火にし、米が半透明になるまで炒める。トマトを加えてつぶしながら炒めて、一旦火を止める
A { スープの素	小さじ1強	⑦ ④のスープを加え強火にし、沸騰後3~4分して水分がなくなってきたら弱火にして、あさり以外の具をのせる。アルミホイルで蓋をして17~18分加熱する。あさりを加えて火を止め2~3分蒸らす。仕上げにレモンとパセリをのせる。
塩	小さじ2/3	
レモン(くし形切り)	1個	
イタリアンパセリ	1枝	

### ポテトサラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
じゃが芋(大2個)	600g	① じゃが芋は皮をむき2cm角に切る。玉葱・人参は1cm角に切る
玉葱(1/4個)	50g	
人参	70g	② じゃが芋はかぶる程度の水に塩(0.5%)を入れて塩茹でし、沸騰後数分おおよそ火が通ってきたら、玉葱を加えて2~3分茹でる
胡瓜	1本	③ 人参も別に塩茹でする。
塩	少々	④ 胡瓜は縦半分に分けて、スプーンで種を出し1cm角に切って、軽く塩(0.8%)を振り、しばらくおいて固く絞る。
マヨネーズ	100g	⑤ じゃが芋と玉葱が熱い内にマヨネーズ・和辛子を加えて、好みの粗さにつぶしながら混ぜる。酢をさっとふりかけ、人参・胡瓜を合わせて混ぜ、塩・胡椒で味を調える。
和辛子	小さじ1	
酢	小さじ1	
塩・白胡椒	各少々	

## アボカドのスープ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ベーコンの細切り	1と1/2枚	① フライパンにベーコンを入れ炒めて、油が出たら玉葱を加えて炒める。
玉葱みじん切り	1/2個	
アボカド	1個	② アボカドを粗く崩して入れてよく混ぜ、トロっとするまで火を通し、牛乳を少しずつ入れて溶きのばす。沸騰したら火を止め塩・胡椒で調味する。
牛乳	800mL	
塩	小さじ2/3	
胡椒	少々	
好みで生クリーム	50mL	
クルトン	少々	