

「彩りパエリア」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



(創作者)

ほしもと かじゆ
橋本 華寿さん

静岡県立
三島南高校 2年



色が映えるから。良い出汁がとれるから。
彩り豊かにして思わず食べてみたいなと
思うような見た目にした。

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにし、レモンとみかんを輪切りにし、タコを平たく斜め切りにし、ミニトマトを半分に切る。アスパラはゆでて3等分にする。イカを輪切りにする。



- ② タイの頭とカツオ節で出汁をとる。



- ③ ②でとった出汁400mlに塩少々を加えて混ぜる。

- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、エビとタイを両面焼く。(一度取り出す)



- ⑤ たまねぎを弱火で炒め、香りが立ってきたら



米を加え炒め、米の表面が透き通ってきたら③を加える。



- ⑥ 混ぜながら加熱し、鍋底が見える位にとろみがついたら、タコ、イカ、エビ、タイをのせ、ふたをし、弱火で20分程蒸す。



- ⑦ お米に芯が軽く残る位になったら火を止めてそのまま15分蒸したらレモンとみかんと、ベリーリーフを添えて完成。

