

スペイン家庭料理教室

平成26年3月1日(土) 講師: 宮田 恵 さん

§ § § レ シ ピ (5~6人分) § § §

パエーリャ(野菜、魚介類等の炊き込みご飯)

【材料】

○	米	300g	(洗わない)
○	玉ねぎ	中1個	(粗みじん切り)
○	にんにく	2片	(みじん切り)
○	緑ピーマン	3個	(2個は粗みじん、1個は縦薄切り)
○	トマト	中1個	(粗みじん切り)
○	えりんぎ	1本	(縦に薄切り)
○	赤ピーマン	1/2個	(縦に薄切り)
○	レモン	1個	(人数分を櫛切り)
○	サフラン	1つまみ(0.1g)	(手で細かくつぶし、熱湯少々につける)
○	ローレル	1枚	
○	野菜ブイヨン	1袋(5g)	(水の中に塩と共にに入れて混ぜておく)
○	塩	小さじ1	
○	オリーブオイル	大さじ2	(エクストラバージン)
○	水	約800cc	(量は米の状態に若干左右されます)



- 1 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。
- 2 いい香りがしてきたら玉ねぎも入れ透き通るまで炒めてから緑ピーマンを入れる。
- 3 炒めた物をフライパンの淵によけて、トマトを水分がなくなるまで炒める。
- 4 ローリエとサフランを水ごと入れよく混ぜたら、お米を入れて全部を炒めながら混ぜる。
- 5 お水を入れ、強火で沸騰させ、時折お米を混ぜながら中火から強火で炊く。
- 6 お米が少し見えてきたら、赤・緑ピーマン、エリンギを並べる。
- 7 水分がなくなって乾いた音がしてきたら火を止め、ふきんを被せた蓋をして10分蒸らす。
- 8 フライパンのまま食卓に。好みでレモンをかける。

レンテッハ(レンズ豆の煮込み)

【材料】

○	緑レンズ豆	200g	(洗う)
○	にんじん	中1本	(厚めの輪切り、太ければ半月切り)
○	長ネギ	1本	(ぶつ切り)
○	じゃがいも	中1個	(一口大に)
○	にんにく	2片	(みじん切り)
○	玉ねぎ	中1個	(粗みじん切り)
○	パプリカパウダー	小さじ1(約5g)	
○	オリーブオイル	大さじ2杯位	(小さいフライパンの底全体に被る程度)



- 1 鍋にレンズ豆、人参、長ネギ、塩、ローレル、半量の玉ねぎを入れ、被る位の水を入れて蓋をして火にかける。
- 2 吹きこぼれに注意しながら約30分後、じゃが芋を入れる。約15分。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける。
- 4 香りがしてきたら玉ねぎを入れ、よく炒まったらパプリカパウダーを入れる。
- 5 レンズ豆の鍋にフライパンの中身を全て入れてよく混ぜ、蓋をする。
- 6 好みの濃さになるように、蓋や火加減を調整しながら5~10分煮る。

サルモレッチョ(スペイン風トマトスープ)

【材料】

- トマト 約中7個 (皮をむく。ざく切り)
- フランスパン 半分(約80g) (少し固めの物、ざっくり切る)
- にんにく 小1/2個 (真ん中の芽を除き、粗みじん)
- 卵 1.5個 (固ゆでにして、一人1/4個で櫛切り)
- オリーブオイル 100cc
- ワインビネガー 30cc (酢でも可)
- 塩 小さじ半分



- 1 ボールにパンをちぎって入れ、トマトをスプーンで潰すようにして入れ、パンがトマトに浸るようにする。
- 2 ミキサーに柔らかくなったトマトとパン、ニンニク、オリーブオイルを入れて攪拌する。
- 3 濃度を水で調整しながら滑らかになるまで攪拌し好みにワインビネガーを加える。
- 4 お皿に盛り、ゆで卵を真ん中に2キレのせ、その周りにオリーブオイルを少しかける。

【食材購入場所】

- サフラン } KALDI COFFEE FARM 高崎店
- 緑レンズ豆 } 住所：高崎市棟高町1400番地 イオンモール高崎1F
- パプリカパウダー } Tel：027-310-9012

- オリーブオイル } 西友 入沢店
- ワインビネガー } 住所：茨川市茨川417-1
- フランスパン } Tel：0279-22-3511

- 野菜ブイヨン } 講師持参 ※市販スーパーで購入可
- 天然塩 }

- その他食材 } 田島ストア
- 住所：茨川市茨川904-21
- Tel：0279-22-1364