

カテエネ 農食ツーリズム 大豆がたっぷり食べられるレシピ



大豆入りのパエリア

炒り大豆をそのまま煮るので、
うまみがごはんにとっぷり染み込みます。
風味抜群のパエリアはおもてなし料理にも good !



● 美味しく作るポイント ●



POINT 1
フライパンで焦げ目がつくまで炒ります。



POINT 2
お米が透明になるまで炒めます。



POINT 3
具材は重ならないよう広げて並べます。

〈材料 (4人分) 〉

- 米 2カップ
- 大豆 80g
- タマネギ 1/2個
- エビ 4尾
- アサリ 300g
- ベーコン 100g
- エリンギ 1パック
- ニンニク 2片
- オリーブオイル 大さじ1.5
- ローリエ 4枚
- 塩 小さじ1.5
- こしょう、レモン、パセリ 各適量
- グリーンオリーブ 10粒

〈作り方〉

- ① エビは背わたを取って3%の塩水で洗い、水気をふく。アサリは砂出しをして、殻同士をこすり合わせてよく洗う
- ② ベーコンは1cm幅に切り、エリンギは大きめに切る
- ③ フライパンに大豆を入れて焼き色がつくまで炒っておく (point1)
- ④ フライパンに油を熱してつぶしたニンニクと、みじん切りのタマネギ、ベーコンを炒める
- ⑤ 米を炒めたら (point2) 塩小さじ1.5を加えて混ぜ、①のアサリとエビ、エリンギを並べて水450ml加え、ローリエをちらす (point3)
- ⑥ フタをしたら弱火にして15ほど炊き、火を止めて5分置く
- ⑦ フタを取って強火で熱してお焦げを作り、こしょう、パセリをふって、レモン、オリーブを添える