

## パエジャ(PAELLA)

材 料	分 量	作 り 方
トマト(荒みじんきり)	1個	下準備○ パプリカは焼いて皮をとり短冊切り ○ クミン・ニンニクはそれぞれすりつぶしておく ○ Aは合わせておく ○ 野菜類もカットして並べておく ① パエジャラ(フライパン)にオリーブオイル大3を熱し、とまと・ピーマン・玉ねぎを順番に炒めてゆく、鶏肉を入れしっかり味が出るまで更に炒めてゆく。 ② お米を平らに入れ A を一度に加え、インゲン・いか・あさり・海老をきれいに入れ強火で炊き上げる。途中味と硬さをみて塩コショウやスープで調整する。(硬めに仕上げる、 ③ 炊き上がったら、パプリカを中心に飾り鍋のふちにれもんを飾る。鍋をテーブルに置き、皿につき分けレモン汁をかけて食べる。
ピーマン(荒みじんきり)	1個	
玉ねぎ(荒みじんきり)	1個	
鶏のモモ肉(一口大)	一枚	
タイ米(洗わない)	2合	
コミーノ(クミン)	小1	
ニンニク	3片	
熱湯	約 800 cc	
固形スープ	3個	
サフラン(コロランテ)	少々	
いか(輪切り)	1ぱい	
あさり貝	1パック	
えび	大 5~6 尾	
インゲン(荒みじん)	6本	
塩コショウ	適宜	
レモン(8 切れにカット)	1個	
パプリカ(赤・オレンジ)	1個づつ	

## トルティージャ(TORTILLA)パタータス(ジャガイモ)

材 料	分 量	作 り 方
玉ねぎ(2cm 角)	1個	下準備 野菜はそれぞれに切り A はボールに合わせておく ①丸底のフライパンに多目のオリーブオイル入れ玉ねぎとジャガイモを炒める、しばらく炒めたら蓋をして蒸らし煮をする。ジャガイモが煮えたらボールの卵の中に熱いジャガイモを入れ込み混ぜる、卵がすこしにごったら再びフライパンにもどし蓋をして弱火で蒸らす、軽く火が通ったら皿をうえにのせひっくり返す、それをフライパンにもどす、軽く焼き皿に盛りつける。ケチャップをつけて食べる。
ジャガイモ(2cm 角)	4個	
卵	4個	
塩	小1	
コショウ	適宜	
牛乳	大1	
パセリのみじん切り	少々	
ケチャップ		

