

とくしま
パエリア
TOKUSHIMA PAELLA

ブロッコリーと カリフラワーの 海老パエリア

徳島県産のブロッコリーとカリフラワーを使用した
海老のサフラン入りパエリアです。

仕上げにゆずを添えて、さっぱりとした風味に仕上げました。

ブロッコリーとカリフラワーの海老パエリア (2人分)

材料

ブロッコリー	30g	米(洗わない)	1合
カリフラワー	150g	サフラン水	水 500ml、サフランひとつまみ
有頭エビ	4尾	コンソメ顆粒	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	白ワイン	50ml
ベーコン	2枚	オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1片	塩、こしょう	適量
ゆず	1個		

※ブロッコリー・カリフラワー・ゆずは、徳島県産を使用しました。
※米は、「徳島県産あきさかり」を使用しました。

作り方

- ① サフラン水を作る。ポウルに水、サフランを入れて15~20分ほど色だしする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③ カリフラワーは2/3(100g)をみじん切り、1/3(50g)は食べやすい大きさに切る。
- ④ 有頭エビを塩水で洗い、背わたを取り除き、水で洗ってキッチンペーパーで水気をふきとる。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切り。
- ⑥ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑦ にんにくはみじん切り。
- ⑧ ゆずはくし切り。
- ⑨ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、
にんにく、玉ねぎを入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑩ ベーコン、有頭エビを加えてかるく炒める。
- ⑪ 白ワイン、サフラン水、コンソメ顆粒、こしょうを入れる。
- ⑫ ひと煮立ちしたら、有頭エビを取り出す。
- ⑬ 米、みじん切りしたカリフラワーを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑭ ひと煮立ちしたら、塩で味を調える。
- ⑮ フタをして弱火で10分炊く。
- ⑯ 取り出した有頭エビと食べやすい大きさに切ったブロッコリー、カリフラワーを盛り付ける。
- ⑰ フタをして弱火で5分炊き、火を止め10分蒸らす。
- ⑱ フタを開け、仕上げに10~15秒ほど強火にかけておこげを作る。
- ⑲ ゆずを添えて出来上がり。

「CHECK NOW!!」

レシピ動画
公開中!



徳島県農産物消費拡大協議会

JA全農とくしま

