

今日のメニュー<世界の料理を楽しむI~スペイン料理>

- ・ パエリア
- ・ にんじんと甘夏のサラダ
- ・ ガスパチョ (冷たいトマトスープ)

・ パエリア (スペイン風炊き込みご飯)

材 料	4人分
米	2カップ
スープ	
┌ 湯	3カップ
└ コンソメスープ素	小さじ1 (1個)
└ サフラン	ひとつまみ
あさり殻付き	200g
えび	4尾
鶏もも肉	100g
塩	少々
赤ピーマン	1/2個
たまねぎ	1/2個
グリーンピース	40g
オリーブ油	大さじ2
にんにく	少々
トマト缶	大さじ4
白ワイン	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量
レモン	1/2個

(作り方)

- 1、具材の下準備をする。  
 鶏もも肉—— 一口大に切り、塩少々をふる。  
 えび—— 殻つきのまま洗って、背ワタをとる。  
 あさり貝—— 砂だしをして、殻つきのままこすりあわせるよ  
 うによく洗う。  
 赤ピーマン—— 一口大に切る。  
 玉ねぎ・にんにく—— みじん切り。  
 グリーンピース—— さやからだしておく  
 米—— 洗わないでもよいが、1回さっと洗ってザルにあげて  
 水気をきる。
  - 2、米を炊くスープをつくる。  
 3カップの湯にスープの素を溶かして、サフランも加える。  
 (スープは熱いほうが、米と均一にパエリアと炊き上がる!)
  - 3、フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉を炒める。焦げ目が  
 ついたら皿に取り出し、つぎにえびを加えてさっと炒める。  
 白ワインを加えて、アルコール分をとばし煮汁ごととりだす。
  - 4、3のフライパンにオリーブ油を足して(大さじ1)にんにく、  
 たまねぎを加えて炒める。香りがでてきたら、米を入れさら  
 に炒める。米が透き通ってきたらトマト缶を加え2のスープ  
 を沸騰させて1/2量を加える。  
 3の炒めた具を上にも並べる。あさり貝、ピーマン、グリーンピ  
 ースを散らして、残りのスープを加える。
  - 5、ふたをしないで、軽く沸騰している状態で15~20分位弱  
 火で炊く。火を止めて、ふた(ふたがない時は、アルミホイ  
 ルをきっちりかぶせる。)10分蒸す。
- \* 米は多少芯があるくらいで食べるが、固さは好みで調節  
 する。
- 6、炊きあがったら、刻みパセリを散らし、くし型に切ったレモ  
 ンを飾りつけて鍋のままテーブルにだして食べる。  
 <エネルギー401kcal 塩分1.5g>

・にんじんと甘夏のサラダ～オレンジの代わりに甘夏を使って

材 料	4人分
にんじん	200g
新たまねぎ	1/4個
甘夏 (オレンジ)	1/2～1個
オリーブ油	大さじ1
ワインビネガー	大さじ1
*米酢、黒酢でも	
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

(作り方)

- 1、にんじん——せん切り。  
たまねぎ——薄切り。  
甘夏——皮をむいて、一口大に切る。
- 2、にんじん、たまねぎを耐熱皿に入れて電子レンジで1分加熱する。
- 3、2にオリーブ油、ワインビネガーを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。甘夏も混ぜ合わせる。
- 4、器に盛り、パセリを散らす。

<エネルギー52 kcal 塩分0.3g>

・ガスパチョ (トマトの冷たいスープ)

材 料	4人分
トマトジュース	400ml
トマト	1個
きゅうり	1/2本
ピーマン	1/2個
にんにく	1/2片
食パン	15g
水	1/2カップ
オリーブ油	大さじ1
ワインビネガー	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1/2～1

(作り方)

- 1、トマト——皮をむく。ざく切り。  
きゅうり——輪切り。  
ピーマン——種を除いて、ざく切り。  
にんにく——つぶす。ラップで包んで電子レンジに30秒くらいかけると臭いが和らぐ。
- 2、ミキサーに1の野菜と食パンをちぎって入れて、トマトジュース、水、オリーブ油、ワインビネガー (米酢でもよい)を入れてミキサーにかける。
- 3、マヨネーズをボウルに入れて2を混ぜ合わせ塩、こしょうで味を調える。(1度絹でこすとなめらかになる。)
- 4、冷蔵庫で冷たく冷やす。

\*野菜少量を角切りにして浮き身にしてもよい。

<エネルギー53 kcal 塩分0.8g>

クッキングメモ

○ トマト……「トマトが赤くなると医者が青くなる」夏の食卓には欠かせない!!

- ・3大抗酸化ビタミン、β-カロテン、ビタミンC、Eや胃液の分泌を促し消火を助け、疲労回復効果があるクエン酸が豊富。トマトの赤い色素の「リコピン」は、強い抗酸化力が注目される。
- ・保存は、完熟したトマトはポリ袋に入れて冷蔵庫に、未熟なものは常温におけば甘味がでる。また、丸ごとラップに包み、冷凍もできる。調理は、凍ったまま加熱する。
- ・水煮缶、ジュース、ケチャップなどの加工品は、完熟状態で収穫され、すぐ加工されるので、栄養成分は生とほとんど変わらないが、塩分には注意する。