



Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.92 2015年夏号

こんにちはMiyacoです。みなさんお元気ですか。
 今回はお問い合わせをいただきまして、調べました。夏に
 ぴったりの料理ですので、暑くても少しでもおつきあいください。

夏にぴったり パエリアの謎

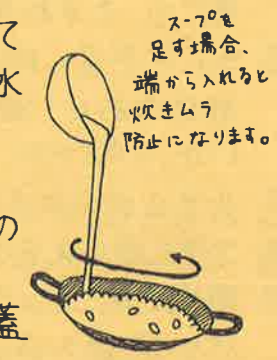
北海道にお住まいの馬淵早知子さまよりお問い合わせをいただきました。
 どうもありがとうございます。
 こんにちは。いつもミヤコメールを送ってくださりありがとうございます。
 私のお願いを聞いてください。
 パエリアなのですが、本、ネットなどでレシピ調理方法などを参考に作るのですが、
 いつもごはんには芯が残りがちなんです。
 お米は洗わず使用しておりますが、昨日も「パキパキとおこげができる頃が目安」と
 書いてあったので、よーしとひと口食べたらずが。
 あーあともったいないので、なんとか食べられるようにと私の
 苦肉の策は、お水・白ワインを足して芯がなくなるまで火を入
 れる作戦でそうこうしているうちに芯はなくなるのですが、炊
 き込みご飯のような物になってしまいます。サフランライスが
パラパラで芯のないように作るにはどのようにしたらよいの
でしょうか。
 ちなみに25cmのソテーパンでお米は洗わずに炒めてから
 材料を入れました。よろしくアドバイスお願いいたします。
 前回のお赤飯、ドーナツ状にしたり、水に入れたりしまし
 たら、亡くなった祖母のようなおいしいお赤飯ができた
 ました。ありがとうございます。



① 赤飯レシピ、試して下さり、ありがとうございます。
 赤飯もパエリアも色々チャレンジしていくうちに、好みの味、作り方がきつと見つ
 かると思います。それでは、次に調べた方法をご紹介します。

パラパラで芯のないサフランライスの作り方

- まず「パラパラで」の方ですが、
- ◎米は洗わずにボールに入れ、オリーブ油をまぶすというのがありました。
 余計な水分を吸わせないように、はじめにオリーブ油で表面をコーティングする
 のだそうです。
 - ◎米は洗わずにオリーブ油で炒め、米が油を吸ってツヤツヤしてきたら具材やスープ
 を加えるというのもありました。
- 次に「芯のない」の方ですが、
- ◎米は洗って水をきっておき、オリーブ油で炒め、米が透き通って
 きたらスープを加えるというのがありました。洗うとその時の水
 分を少し吸いますので、芯が残りにくいと考えられます。
 ※米を洗う、洗わないは両方のレシピがありました。
 - ◎炊き方は、常に米がスープに浸っている状態を保つ、というの
 や、弱火で炊き込むとふっくら仕上がりともありました。
 - ◎火を止めた時点で米を食べてみて、まだ堅いようだったら蓋
 またはアルミ箔をしたまま少し蒸らすとよい、とありました。
- 最後に、パエリアの米の堅さはアルデンテに仕上げるとありました。
 米の芯が少し残る程度まで火を通せばパエリアらしい歯ごたえのある食感になる
 そうです。それではパエリアのレシピをひとつご紹介します。



夏にぴったり、パエリアのレシピ

- 〔材料4人分〕
- 米…400ml ○えび(中くらいのもの)…12尾 ○チキンコンソメ顆粒…小さじ1
 - たまねぎ…1/2個 ○やりにか…100g ○オリーブ油…大さじ1+大さじ2・1/2
 - にんにく…1片 ○あさり(殻つき)…200g ○粗挽き黒こしょう…少々
 - トマト…1個 ○白ワイン…大さじ2 ○パセリ…適量
 - 黄パプリカ…1/2個 ○サフラン…ひとつまみ ○レモン…1/2個
 - エリンギ…2本 ○塩…適量 ○イタリアンパセリ…適量

見た目にこだわるなら
本格的なムール貝ですが、

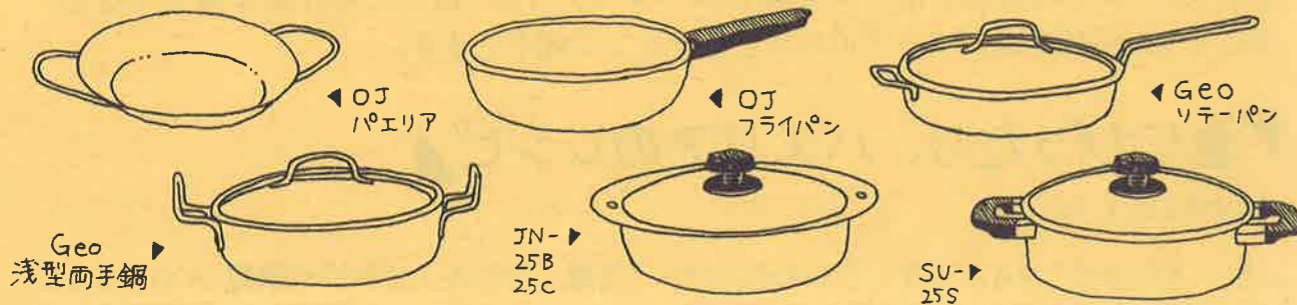


アサリやハマグリの方が
うまみ成分が多いので、
味に深みが出ますよ!

〔作り方〕

1. たまねぎ、にんにくは皮をむき、みじん切りにする。トマトは1cm角に、パプリカ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
2. えびは背ワタを取り、塩水(分量外)でよく洗う。やりいかは皮をむき内臓を取り、ぶつ切りにする。あさりはよく洗い、耐熱ボールに入れ白ワインをふりかけ、ラップをして500wのレンジで3~4分貝の口が開くまで加熱する。
3. 2.のあさりの蒸し汁を計量カップに移し、サフランを入れ、480mlになるまで湯(分量外)を足し、サフランの黄色い色が出るまでしばらくおく。そこに、塩、チキンコンソメを混ぜておく。
4. 鍋にオリーブ油(大さじ1)を入れ、中火で熱し、えびを入れて色が変わるまで炒め、皿にとる。エリンギ、やりいかもそれぞれ軽く炒め、皿にとる。
5. 4.にオリーブ油(大さじ2・2/1)を追加し、にんにくを入れ炒め、香りが立ってきたら、たまねぎを入れ透き通るまで炒める。
6. 5.に米を足し炒め合わせる。米が油を吸ってツヤツヤしてきたら、トマトを入れ炒め合わせ、温まったら3.のスープを加える。煮たら弱火にし、えび、やりいか、パプリカ、エリンギを加え、フタをして12~15分炊き込む。
7. 火を止めてあさりを入れ、フタをして6~7分そのまま蒸らす。
8. フタを取り火をつけ1~2分熱し焦げめをつける。
9. 粗挽き黒こしょうで味をととのえ、パセリをふる。櫛切りにしたレモン、イタリアンパセリを添える。

(M) このレシピに向きそうな鍋としては、次のようなものになりますが、フタのない鍋の場合はアルミ箔で代用してみてください。



サフランとターメリック

パエリアのレシピを調べていたら、ターメリックを使っているものもありました。そこでふたつの違いを調べてみました。

パエリアの色と香りづけに使われるサフランは、クロシンという水に溶けやすい色素成分を含んでいます。サフランはクロッカスの花の雌しべを手で摘み採った、とても高価なものです。

うこんの名でおなじみになったターメリックは、クルクミンという油に溶けやすい

色素成分を含んでおり、カレー粉やタクワンの原料として使われています。ターメリックをスパイスとしてヨーロッパに紹介したのはフランスで、最初はサフランに代わる安価なものとして用いられていたそうです。どちらも黄色の色づけに使われますが、香りは異なりますので、お好みで使い分けてもよろしいかと思います。

今日の食育ひとこと

ひとりだけで食べる「孤食」、家族それぞれが自分の好きなものを食べる「個食」、好きな決まったものしか食べない「固食」、少しの量しか食べない「小食」、パン、ピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる「粉食」、濃い味付けのものを食べる「濃食」、以上6つの「こ食」は、今の若者や子ども達に多い乱れた食習慣を表す言葉です。健康に悪だけでなく、心にも悪影響を与えます。これらの「こ食」を避け、体と心によい食習慣を身につけていきましょう。

MiyacoMail掲示板

No.92 2015夏号

今回もみなさんのおかげで、ミヤコメールができあがりました。ありがとうございます。みっちりパエリアを勉強することができました。レシピは色々です。好きな具材、ありあわせの具材でもOKだと思います。

さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにてお名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募心よりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報は、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者への開示・提供することはありません。

参考文献:枝元なほみのおきのふだん着みたいなちょっとうれしいレシピ

参考HP:NHK みんなのきょうの料理

:S&B エスビー食品株式会社

from Miyaco 株式会社 宮崎製作所 0256-64-2773(代)

〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

●ホームページアドレス

●Eメールアドレス

●ブログアドレス

<http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

info@miyazaki-ss.co.jp

<http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>