

簡単!たっぷり
「王様トマト」のパエリア

トマトのレシピ



フライパン一つで作れる、
「王様トマト」をたっぷり使ったパエリア

材料(4人分)

米……………2合	酒……………大さじ1
「王様トマト」 …3個(150g×3個)	水……………350mL
シーフードミックス150g	┌ カレー粉……………大さじ1/2
タマネギ1/4個(50g)	└ 顆粒コンソメ……………小さじ2
シメジ……………50g	┌ 塩……………小さじ1/2
ニンニク……………1片	└ オリーブオイル……………大さじ3
	パセリ……………適量

下ごしらえ

●ポウルに水200mLと塩小さじ1(分量外)を入れ、塩が溶けるまで混ぜる。シーフードミックスを入れ、30分漬かけ、ザルに取りペーパータオルで水気を拭き取る。

●「王様トマト」は2個ざく切りに、1個はくし切りに切る。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。シメジは石づきを取ってほぐす。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を加え中火で熱し、シーフードミックスを入れ炒める。軽く火が通ったら酒を加え、火を止める。
- ② シーフードミックスと炒めたときに出了る煮汁を分ける。煮汁は水と合わせ350mLになるよう計量し、【A】と合わせておく。
- ③ フライパンの汚れをペーパータオルで拭き取り、残りのオリーブオイル(大さじ2)、ニンニクを入れ弱火にかける。
- ④ 香りが出てきたら玉ねぎを加え、透き通るまで中火で炒める。米を加え、弱火で4分炒める。
- ⑤ ざく切りにした「王様トマト」を加え中火でさっと炒めたら、シメジ、合わせておいたスープを加え、時々混ぜながら約5分煮込む。煮込み加減は、ヘラで混ぜた時にフライパンの底が見えるくらいが目安。
- ⑥ 炒めたシーフードミックスを全体に散らし、蓋をして弱火で15分煮る。火を止め、くし切りにした「王様トマト」を並べ、再びふたをし、10分蒸らす。
- ⑦ 底面パリッと香ばしいおこげを作りたい場合、強火で1分加熱する。仕上げにみじん切りにしたパセリを散らす。