

セミナー内  
地中海小麦料理  
イメージ動画

- スペルト小麦の地中海サラダ、チーズとナッツで Salade d'épeautre méditerranéenne
- ライ麦パンの地中海タルティーヌ Tartine méditerranéenne
- 全粒粉のトルティーヤ、ひよこ豆のフムス、地中海野菜と共に  
Tortillas maison à la farine de blés complet, humus et légumes Méditerrané

– 地中海料理オンラインレッスン –

## 魚介のフィデウワ（極細パスタパエリア）



### 材料 パエリアパン（小）直径 30cm

- ・カッペリーニ 25g 程度
- ・海老 3尾
- ・あさり 6個
- ・ムール貝 6個
- ・にんにく（みじん切り） 1/2片
- ・たまねぎ（みじん切り） 1/4個（50g）
- ・パプリカ・ピーマン 各適量
- ・いんげん 8本
- ・カットトマト缶 150g
- ・トマトペースト 10g
- ・チキンブイヨン 150ml
- ・白ワイン 80ml
- ・サフラン 少々
- ・オリーブ油 大さじ 2
- ・レモン（クシ型）
- ・パセリ（みじん切り）
- ・塩
- ・オリーブ油（分量外）

### 下準備

- ① あさり、ムール貝は 3% の塩を加えた水（海水程度）に入れ、冷暗所において砂出しする。殻をよく洗う。
- ② ムール貝は足糸を引き抜く。
- ③ 海老は殻付きのまま背に切り込みを入れ、背わたがあれば取り除く。
- ④ パプリカは種とわたを取り除き、薄切りにする。
- ⑤ さやいんげんは筋取りし、1% の塩を加えた湯で 3 分程度茹で、野菜はそれぞれオリーブ油（分量外）を塗っておく。

### 作り方

- ① パエリアパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火でゆっくりと加熱する。香りがでたら、玉ねぎと塩ひとつまみを加え、中火でしんなりするまで炒める。（パエリアパンなければ、オープン使用可能な浅めのお鍋やフライパンなどを使用してください）
- ② ①に海老・あさり・ムール貝と白ワインを加える。火を強めて沸騰させ、白ワインのアルコール分を飛ばす。魚介は火が通ったら取り出しておく。
- ③ ②にトマト缶、トマトペースト、チキンブイヨン、サフラン、塩を加えて沸騰させる。
- ④ ③にカッペリーニを 3cm 程度手で折りながら散らし、液体の中に沈める。その上にパプリカを乗せ、220 度のオーブンで 10 分程度焼き目がつくまで加熱する。
- ⑤ ④に魚介といんげんを乗せ、みじん切りにしたパセリを散らしレモンを添える。オリーブ油を回しかける。