



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. パエリア
2. スイートピクルス
3. アボカドスープ
4. グレープクリームゼリー

1. パエリア

材料 (5人分)		作り方
米 2C	340 g	① 米は洗いざるにあげ水切り ② サフランは水につける ③ いかは胴は1cmの輪切りに足は2本ずつに切り分ける 海老は足とひげを切り、背わたをとり、腹に切り込みを入れる 鶏肉は一口大に切り、塩小匙1/2、コショウ少々(分量外)をもみこむ ④ フライパンにあさり、海老、白ワインを入れ、火にかけ蓋をして蒸し煮にし、アサリの口が開いたらいかを入れひと蒸しして取り出し蒸し汁をとっておく ⑤ フライパンを中火で熱し、オリーブ油大匙1をいれピーマン、パプリカを炒め油が回ったら取り出す オリーブ油大匙1と2/3を入れ鶏肉を入れ焼き色をつけ取り出す 弱火にしてオリーブ油大匙1を足し、ニンニク、玉葱を炒め、玉葱しんなりしたら米を加え中火にし、米が半透明になるまで炒める トマトを加えてつぶしながら炒め、いったん火をとめる ⑥ サフランの漬け汁と④の蒸し汁にお湯を加え400ccにしてフライパンに注ぐ。ブイヨンと塩を加えて強火にして沸騰後3~4分、水分が無くなってきたら弱火にしてあさり以外の具をのせる ⑦ 蓋をして17~18分加熱する あさりを加えて火を止め、2~3分むらす 仕上げにレモンとパセリをのせる
いか	小1杯	
あさり	200 g	
海老(有頭、殻付き)	5尾	
鶏もも肉	200 g	
ニンニク(みじん切り)	1片分	
玉葱(みじん切り)	1/2個	
トマト(湯むき、ざく切り)	大1個	
ピーマン(2cm角)	3個	
赤パプリカ(1.5cm角)	1/2個	
白ワイン	50cc	
オリーブ油	大匙3と2/3	
サフラン	小匙1/2強	
水	50cc	
ブイヨン	1個	
塩	小匙2/3	
レモン	1個	
パセリ	適宜	

2. スイートピクルス

材料 (5人分)		作り方
胡瓜、セロリ 赤黄パプリカ しめじ、カリフラワー などの野菜	合わせて 500g	① 野菜は全て一口大に切り、Aと合わせておく ② Bを煮立て熱いうちに1にかけ、時々上下を返したら2～3時間おく ※ 冷蔵庫で1週間保存可 漬け汁も飲む
ニンニク薄切り 赤唐辛子 レモン(薄切り) 粒こしょう ローリエ	1片 1本(種をだす) 2枚 10粒 1～2枚	
酢 水 砂糖 塩	100cc 400cc 50g 大匙1	

3. アボカドスープ		
材料 (5人分)		作り方
ベーコン(みじん切り) 玉葱(みじん切り) アボカド 牛乳 塩 コショウ	25g 100g 1個 600cc 小匙1/3 少々	① 鍋にベーコンを入れ油がでるまで炒める 玉葱も加えて炒める ② アボカドを粗く崩して入れて、よく混ぜトロットするまで 火を通し、牛乳を少しずつ入れて溶きのばす 沸騰したら火を止め、塩、こしょうする

4. グレープクリームゼリー		
材料 (5人分)		作り方
ゼラチン 水 砂糖 グレープジュース 生クリーム 洋酒 (マラスキーノなど好みのもの)	15g 100cc 60g 500cc 200cc 大匙1	① ゼラチンを水でふやかし湯せんにする ② グレープジュースと砂糖を混ぜておく ③ 1のゼラチンに2のジュースを少しずつ加える ④ 大きめのボールに生クリームと洋酒を混ぜてから3を少しずつ加える ⑤ 容器に入れて冷蔵庫に入れる