

ホットプレートでバエリア・工程

トマトソース

フレッシュトマトを湯むきしてみじん切り。水で煮る。塩で味付け



スープ

固形スープの素をお湯に溶いて沸かし、ブイヨンスープを用意



サフラン水

サフランを水に入れて約30分おく。香りが飛ぶので加熱しない



米

米を研ぎ、ざるにあげて水気をきる



具 1

ホットプレートを加熱し、オリーブオイルをしき、ニンニクスライスで油に香り付け。鶏肉・豚バラ肉を炒め、火を通す



具 2

ミックスベジタブル・タマネギ(みじん切り)等を炒める。塩コショウで味付け、白ワイン少々をふりかける。強火にして米を入れ、しばらく炒める



炊く 1

米を含む具を平らにならし、トマトソース、ブイヨンスープを入れ、サフラン水を注ぐ



炊く 2

ピーマン・パプリカをのせる



炊く 3

沸騰したらふたをし、1分たったら弱火にして約15分炊く



トッピング

タマネギ(薄切り)、ムール貝(カキ)、ハマグリ、イカ、ホタテ、有頭エビ等を上に載せ、ふたをしてさらに加熱する(強火で約3分。少し焦げができる程度。焦げすぎないように注意)



むらす

焦げの具合をみて、火を止め、約5分蒸らす



できあがり

レモン(8つ切り)をのせ、パセリ(みじん切り)をふりかける



バエリア・材料表

ホットプレート1台あたり

具

米	2.5 合
鶏肉 食べやすい大きさ(2cm程度)	約 250 グラム
豚バラ肉 1cm角	約 200 グラム
ハム 1cm角(豚バラ肉とどちらかでよい)	約 200 グラム
ピーマン・パプリカ(青・赤・黄)	各 2~3 個
タマネギ みじん切り	0.5 個
タマネギ うすぎり	0.5 個
ミックスベジタブル(冷凍・解凍しておく)	約 150 グラム
にんにく スライス	1 片
オリーブオイル	少々
塩	少々
コショウ	少々
白ワイン 少々	少々

スープ

ブイヨン(固形スープのもと) 湯400ccに溶かし沸かす	2 個
トマト 湯むきしてみじん切り・水200ccで煮る	2 個
サフラン 水200ccに入れる	0.5 グラム

上にのせる

有頭えび	8 尾
いか	1 匹
ホタテ	6~8 個
ハマグリまたはアサリ	6~8 個
ムール貝(またはカキ)	6~8 個
(いんげん)	適量

飾り付け

レモン たてに8つ切り	1 個
パセリ みじん切り	適量