



おもてなし料理にピッタリ 人気の甲殻類 エビ



Cooking Recipe

お米よりも短時間で作れ、
炊き具合の心配がいりません

パスタパエリア

調理時間
30~60分

1人分
約400kcal

材料[4人分]

スパゲティ(1.6mm) 200g
無頭エビ 中8尾(240g)
白身魚(たら、たいなど) ... 2切れ(200g)
塩 少々
こしょう 少々
あさり(砂抜きすみ) 8個

白ワイン	カップ1/4	カップ1/4	小さじ1/3
①たまねぎ(みじん切り)	1/2個	②固形スープの素	1個
②にんにく(みじん切り)	1片	③水	カップ1と1/2
赤ピーマン	大1/2個	④塩	小さじ1/2
ピーマン	3個	オリーブ油	大さじ3
トマト	大1個(250g)	レモン(くし形切り)	1/2個

作り方

- 1 スパゲティは約3cmの長さに折ります。
- 2 エビは殻付きのまま背わたをとります。
魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふります。
- 3 あさりは殻をこすり合わせて洗います。鍋に入れ、ワインを加えます。中火にかけて、殻が開くまで蒸し煮にします。
蒸し汁はとりおきます。
- 4 赤ピーマンとピーマンは食べやすい大きさに切ります。
トマトは湯むきして種をとり、1cm角に切ります。

5 鍋に③の蒸し汁とBを入れて温め、サフランを加えます。

- 6 パエリア鍋にオリーブ油大さじ1/2を熱し、エビをさっといためてとり出します。オリーブ油大さじ2をたし、Aを弱めの中火でさき通るまでいためます。スパゲティを加え、オリーブ油をなじませるようにいためます。
- 7 4と5、魚を加え、汁気がなくなるまで中火で4~5分煮ます。あさり、エビを上に並べます。鍋のふちからオリーブ油大さじ1/2を回し入れ、まわりに少しこげ色がつくまで焼きます。レモンを添えます。

◎直径30cmのパエリア鍋使用。直径約26cmのフッ素樹脂加工のフライパンでも同様に作れます。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：大井一範

和洋中、どのジャンルのお料理とも相性抜群のエビ。一人当たりの消費量は、日本が世界一だと言われています。エビは良質のたんぱく質が豊富で低脂肪。さらにビタミンE、カリウム、カルシウムのほか、血中コレステロールの抑制や糖尿病の予防などに効果的なタウリンも多く含まれています。また、殻に含まれるキチンには、免疫力を増強し自然治癒力を高める作用、加熱すると赤くなる色素成分アスタキサンチンには、ガン予防やシミ・シワを改善する効果があるとされています。

味や栄養面で優れているのはもちろん、料理に彩りを添えてくれるエビは、おもてなしや持ち寄りパーティーにも最適。見た目も華やかで、喜ばれること間違いなしです!



透明で殻のツヤがよく、
身にハリがあるものを
選びましょう!