パエリア　（４人分）

材料	にんにく　１かけ（薄切り） オリーブ油　１００ＣＣ ※鶏肉　４００～５００ｇ　（細かく切っておく） ※インゲン豆　８０ｇ（水で戻したもの） トマト　２００ｇ（皮をむいてさいの目切り） ※アサリ　400～５００ｇ ※えび　400～５００ｇ（皮付きのままの方がだしが出ておいしい） さやインゲン　１００ｇ ローズマリー　少々 サフラン　0.2 グラム 塩　少々 米　２カップ（洗ったりしないで） 水　４カップ（又は出し汁） ※の材料は適当にあるものを組み合わせて
作り方	◆ 火にかけたパエリア鍋（フライパンでもＯＫ）にオリーブオイルをひく ◆ にんにくをいれて香りを出す。 ◆ 鶏肉、アサリ、えび、を炒める（火が通ったら魚介類は一度取り出す） ◆ インゲン、トマトを入れさらに炒める ◆ 水（又はスープ）を入れる ◆ サフラン、ローズマリーをいれる ◆ 汁が沸騰したら米をいれ静かに混ぜる。 ◆ 中火で１０分煮る。 ◆ 水分がひたひた位に少なくなってきたら出しておいた魚介類を鍋に戻し、ふたをして弱火で１５分 ◆ お米の硬さを食べてみながら調整し、アルデンテ位で火を止め、少し蒸らす。

メモ

魚介類をたっぷり入れれば、水でも充分においしいダシが出ます。