

1月料理教室



1月

ジャパニーズパエリア の作り方



① 材料

材料（4人前）

◆メイン

- 真鯛（大きめの真鯛のあらと切り身、又は一匹もの）
- 鶏もも肉小さめ 一枚
- ご飯二杯(300gくらい)
- トマト水煮 1/3缶、又は生のトマト一個
- にんにく 1~2片
- オリーブオイル
- 塩適量

◆副材料

- あさり1パック（200g程度、中サイズで12個くらい）
- 殻付き海老8尾
- ホタテ1パック（180g程度、ミニホタテで15個くらい）
- イカ 一杯
- ジャパニーズハーブ適量（大葉、ネギなど）
- きのこ（しめじやえのき又はマッシュルーム）

※副材料については全部揃える必要はないので、
予算やマーケットの状況に合わせてください。

ジャパニーズパエリア の作り方

② 下準備と本作業



◆ 下準備

- 1 にんにくは皮と芽をとって叩き潰す。
- 2 トマト水煮はブレンダーで攪拌しておく。
生トマトの場合は、好きな形にカットしておく
- 3 真鯛は切り身のところは丁寧に鱗を取り除く。
あらには鱗があっても大丈夫。
- 4 海老は背中の方から包丁を入れて、殻付きのまま開く。
- 5 イカは内臓を取り出し、食べやすいように切る。
(墨袋と胃袋・肝臓は捨て、他の内臓は捨てない)
- 6 鶏肉は一口大に切り、塩を強めに振っておく。
- 7 ご飯を硬めに炊いておく。

◆ 本作業

- 1 出汁を取る。
あらをフライパンに入れ、塩とオリーブオイルをかけて焼く。
全体がしっかり焼けたら、ひたひたの水を加えて10分煮る。ざるでこす。
- 2 フライパンに鶏肉と海老、にんにく、きのこを入れて焼く。
全体に火を通し、海老は途中で焼けすぎないように取り出す。
ホタテ・イカの内臓とあさりを入れて、トマトと出汁を注ぐ。
- 3 ②の上にご飯を入れて煮る。イカの身の部分を入れ、イカに火が入り、
ご飯の水分が飛ぶまで煮る。
- 4 別のフライパンに油を敷いて、③を入れる(油が跳ねるので注意)
- 5 取り出しておいた海老を上に乗せ、全体を美しく整える。
ご飯に焦げ目がついたら出来上がり、ハーブを飾る。

1月 お魚カルパッチョ 2種 の作り方



材料 (4~6人前)

- ・マグロや鯛やカンパチなどの柵500g
- ・塩大さじ1~(魚の脂肪量に合わせて増量)

【A】

- ・柚子胡椒小さじ1
- ・醤油小さじ2
- ・オリーブオイル大さじ1

【B】

- ・クリームチーズ大さじ2
- ・にんにく一片
- ・ディル適量
- ・しょうゆ小さじ1
- ・ポテトチップス(塩味だけのプレーンなもの)

1

刺身の柵に塩をたっぷり振る。5分くらい置いて洗い流す。
フライパンで表面をさっと焼き、削ぎ切りにして皿に盛る。

2

Aを合わせて食べる直前にかける。

3

Bのにんにくとディルを細かく刻み、クリームチーズと和えディップとする。

ポテトチップスを細かく砕き、刺身の皿の中央に盛る。
ディップを添えて提供、またディップを少量ずつ切り身に乘せても良い。