



夏の女子会に♪ 思わずみんなに自慢したくなっちゃう、 スペイン料理のご紹介！

バレンシア風パエリア

(材料 4～5人分)
*パエリア鍋34cm



米	2カップ
チキンブロス	2缶 (800ml)
サフラン	ひとつまみ (親指と人差し指で)
骨付き鶏もも肉	2本
塩	適量
大福豆	100g
モロッコいんげん	200g
トマト	1個
にんにく	1かけ
パプリカパウダー	小さじ1
タイム(生)	2～3本
オリーブオイル	適量



(つくり方)

下準備：大福豆は水に1晩浸けてふやかしておく。

- 鍋に大福豆と水を入れ、煮立ったら弱火で25分ほど茹でる。
- 鶏もも肉は5～6個にぶつ切りにする。
*お肉屋さんで切ってもらいましょう！
塩を全体に振っておく。
- サフランはアルミホイルに包み、トースターで1分くらい焼き、熱く温めたチキンブロスの中に入れ、15分以上おいて色を出す。
- モロッコいんげんは4～5cm長さに斜め切り。トマトは皮と種を取りのぞいてみじん切り。にんにくもみじん切り。
- パエリア鍋にオリーブオイルを少々熱し、鶏肉を焦げ目が付くように焼き付けて取り出す。
- 続けて(5)の鍋に、にんにく、モロッコいんげん、トマトを加えて炒め、トマトがとろりとなるまでゆっくり炒め、パプリカパウダーを加えてさっと混ぜ合わせる。
- 米を洗わずに入れて全体を混ぜ合わせ、(3)のスープを温めて加え、鶏肉を戻し入れ、大福豆を加えて、中火で5分ほど優しく混ぜながら煮る。
- タイムをのせて弱火にし、アルミホイルで蓋をして、弱火で15分煮込む。米がスープを充分に吸ったら火を少し強め、鍋底でパチパチと音がしたら火を止める。10分蒸らして、出来上がり。

たこのガリシア風

(材料 2～3人分)



真だこ	200g
塩	適量
グリーンオリーブ	10粒
ケッパー	大さじ1
チャービル	適宜
パプリカパウダー	少々
EXVオリーブオイル	適量
【アイオリソース】	
マヨネーズ	大さじ3
にんにく(すりおろし)	1かけ分
EXVオリーブオイル	大さじ1



(つくり方)

- たこは食べやすい大きさにそぎ切りにする。お皿に並べて塩を振る。
- オリーブは3等分に輪切り。アイオリソースは混ぜてジップロックに入れておく。
- たこの上に、オリーブ、ケッパーを彩りよくのせ、冷蔵庫で冷やす。
- EXVオリーブオイルを適量まわしかける。アイオリソースは、ジップロックの角をハサミで切って線を描くように絞り、チャービルを散らし、パプリカパウダーを振る。

桃と海老のミントサラダ

(材料 3～4人分)



桃(硬くて甘いもの)	1個
海老	小6～7尾(80g)
塩、片栗粉	適量
ローリエ	1枚
塩	ひとつまみ
スペアミント	適量
黒こしょう	適量
【ドレッシング】	
白ワインベネガー	大さじ2
塩	小さじ1
EXVオリーブオイル	大さじ2
紫玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個



(つくり方)

下準備：ミントは水に放ってシャキッとさせる。

- エビの関節部分に竹串をさして背ワタを取り除き、塩・片栗粉をまぶして揉み、しっかりと水洗いする。小鍋に水、塩、ローリエを入れて沸かし、エビを入れて再び沸かして火を止め、余熱でエビに火を通し、取り出し、粗熱が取れたら殻をむき、カットする。
- 紫玉ねぎは粗く刻む。ボウルに白ワインベネガー、塩、オリーブオイルを加えて混ぜ、紫玉ねぎを浸ける。エビも加えて冷蔵庫で冷やす。
- 桃の皮をむき、ひと口大に切る。(2)に入れて、ミントの葉を茎からちぎって加え、黒こしょうをたっぷり振る。

ホワイトサンダリア

(材料 作りやすい量)

白ワイン	1本
オレンジ	2個
レモン	1個
ライム	1個
グラニュー糖	大さじ4



(つくり方)

- 柑橘類は皮に重曹をまぶしてこすり洗いして、ワックスを落とす。
- オレンジは8mm厚さに輪切りにする。レモンとライムは2mm厚さにスライスする。
- 大きなボウルに柑橘類を入れ、グラニュー糖をふりかけ、麺棒などで押しつけてオレンジの果肉を潰し、グラニュー糖を全体に馴染ませる。
- 白ワインを注ぎ入れ、混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。
- 容器に移しかえて、氷を入れたグラスに注ぐ。

*柑橘類は長時間漬け込むと苦みが出るので、ある程度漬け込んだら取り出すのがオススメです。押しつぶしたオレンジは食べても美味しいです。