

【海の部門】

アイデア賞

**【料理名】**

(和風) 宇和海 パエリヤ

【材料】(4人分)**【作り方】**

米	2カップ	①米は洗ってざるにあげておく。 ②いか、えびは下処理をして、魚も同じ位の一口大にする。玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、みかんはくし切りにする。 ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。いか、えび、魚を加えさっと炒める。塩・こしょう・コンソメを入れる。 ④あさりと酒も加え、ふたをして蒸し煮する。 ⑤④の蒸し汁とみかんジュースで480ccのスープを作る。 ⑥土鍋に米とスープを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして15分位炊く。 ⑦炊きあがったらごはんの上に魚介類とみかんをのせて10分蒸らし、ねぎを散らす。
いか	各 100g 程度	
えび		
あさり		
ぶり		
鯛	100g	
玉ねぎ		
ねぎ	適宜	
みかん	1個	
みかんジュース	蒸し汁とで 480cc	
酒	50cc	
塩・こしょう	少々	
顆粒コンソメ	小さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	

【地場産物】 宇和海の魚介類**【氏名 (ペンネーム)】** 藤堂 深雪**【ヘルシーアピール】**

宇和海産の新鮮な魚介と地産の100%みかんジュースを使用しました。家庭にパエリヤ用パンをそろえている方は少ないと思い、土鍋でパエリヤを思いつきました。米は炒めず、本来のにんにく、トマトの代わりにみかんを使ったので、和風パエリヤと名付けました。食材もシンプルにし、海の香りを重視しました。量を増やせば、おもてなし料理の一品にもなります。