

ミックスパエリヤ

食を通して所沢を知る会

2023年2月28日

<材料> (5~6人分)

中央公民館

米	3カップ
鶏骨付き肉 (ぶつ切り)	600g
ロースハム (1cm角に切る)	60g
えび (脊わたを取る)	小5尾
いか (内臓を出し、1cm幅の輪切り)	中1ばい
赤パプリカ (縦に8つ切り)	1 1/2個
さやいんげん	100g
グリーンピース	大さじ2
トマト (皮と種を取ってつぶす)	中2個
あさり (砂抜きをする)	500g
ムール貝 (殻を洗ってひげを取る)	5個
有頭えび	5尾
にんにく (みじん切り)	1かけ分
湯	5~6カップ
サフラン (分量の湯にしたす)	小さじ1/2
パプリカパウダー	大さじ1
塩 (小さじ2と1/2)・胡椒 (少々)	
レモン (半分に切る)・パセリ (適量を刺す)	1個

<作り方>

- ① 鶏肉は塩小さじ1をまぶし、湯でサッとゆでて取り出しスープはとっておく。
- ② 鍋に油を注いで塩小さじ1を入れ、にんにくを炒め、①の鶏肉を戻して表面に焼き色がつくまで炒めて取り出す。
- ③ その鍋にイカ、ハム、小えび、パプリカ、いんげん、グリーンピースを加え軽く炒める。
- ④ パプリカを入れ、トマトを加えよくかき混ぜる
- ⑤ ④に①のスープ3カップとサフラン、塩小さじ1/2、こしょうで味を調え中火で2~3分煮たら、強火にし米を振り入れ、煮立ってきたら弱火にして10分ほど煮る。
- ⑥ ⑤にあさり、ムール貝、有頭えび、①の鶏肉をのせ汁気が足りなかったらスープを1カップ位注ぎ15~20分煮る。(途中アルミホイルで覆うとふっくらと仕上がる)
- ⑧ 火を止め、レモンにパセリを刺したものを飾る。

ところざわ倶楽部

「食を通して所沢を知る会」

2023・2・28 中央公民館料理室

ビスコッテイ

(15本分)

材料

A	薄力粉	90g
	BP	小1/2
	砂糖	50g
	卵	1個
	アーモンド	70g

(作り方)

- ①アーモンドホールは、160°Cのオーブンで10分程から焼きする。粗く刻む。
- ②ボールにAを混ぜてふるい、砂糖を混ぜる。
- ③卵をほぐして②に一度に加え、ゴムべらで粉けがなくなるまで混ぜる。
- ④アーモンドを加えて混ぜる。
- ⑤オーブン皿にオーブンシートを敷き、幅5~6cm長さ25cmくらい
- ⑥170°Cのオーブンで、約20分焼く。
- ⑦オーブンから取り出し熱いうちに1.5cm幅に少し斜めに切る。
- ⑧切り口を上にして、さらに並べ、150°Cで15分、裏返して15分焼く。

ビスコッテイは、イタリアトスカーナ地方のお菓子です。食後の小菓子として、供されます。エスプレッソなど、濃いめに入れたコーヒーや、ビノサントという甘いデザートワインに浸して食べます。

チョコビスコッテイ

A	薄力粉	120g	チョコレート	50g
	BP	小1/2	アーモンド	40g
	塩	小1/6	オレンジピール	20g
	砂糖	50g		
	卵	1個		
	オリーブ油	大1		

他にも、イチジクとクルミ

落花生

カカオとブルーベリー

パルミジャーノ

などいろいろなバリエーションが楽しめます。