パエリア・バレンシアーナ

鶏肉と豆で作る、バレンシア風の家庭向けアレンジ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり	準備時間	調理時間
2人分	約15分	約60分

材料 INGREDIENTS

- 日本のうるち米（無洗米・浸水しない）
  180g
- 鶏もも肉（骨なし）
  300g
- 平さやいんげん、またはさやいんげん
  100g
- 白いんげん豆の水煮
  水気を切って80g
- トマト
  100g
- オリーブ油
  20ml
- サフラン
  0.1g
- パプリカパウダー（辛くないもの）
  小さじ1/2
- 塩
  3gを目安に調整
- 水
  650ml（うち50mlはサフラン用）
- 調整用の熱湯
  適量（100〜200ml程度を用意）

熱湯は全量を加えず、煮汁を500mlに整える分と、炊飯中の調整分に使います。

道具 EQUIPMENT

直径28cmの浅いフライパンとふた、計量カップ、ざる、トング、へら、食品用温度計

下準備と作り方

煮汁を計量してから米を加え、混ぜずに炊き上げます。

01 下準備

鶏肉は余分な脂を除き3〜4cm角に切り、水気を拭いて塩1gをまぶす。いんげんはへたと筋を取り3〜4cmに切る。トマトは皮を除いて刻み、水煮豆は水気を切る。サフランをほぐし、水650mlのうち温めた50mlに10分浸す。無洗米は洗わず浸水しない。

02 鶏肉と野菜を炒める

油を中火で熱し、鶏肉を皮側から焼く。返しながら8〜10分、薄い焼き色をつける。肉を端へ寄せ、いんげんを約2分炒める。中央にトマトを加え3〜4分、水っぽさを飛ばす。弱火でパプリカを約10秒なじませる。

03 煮汁を作り、500mlに整える

すぐに残りの水600ml、サフランの浸し汁50ml、塩2gを加える。沸いたらふたをせず静かに15分煮る。火を止め、具を清潔な皿へ取り出す。煮汁を計量し、熱湯で500mlに整える。多ければ500mlだけ使い、残りは調整用に取る。具と煮汁を戻して沸かす。

04 米と豆を加えて炊く

米180gを散らし、一度だけ平らに整えて水煮豆を散らす。ふたをせず中強火で5分、弱めの中火で12〜15分炊く。途中で混ぜず、煮立ちが強すぎれば弱める。中央と外側の米を確認し、芯があるのに汁気がなければ熱湯30mlずつを加え、弱火で2〜3分ずつ追加加熱する。

05 火の通りを確認し、休ませる

米が炊けても汁が多ければ、ふたをせず弱めの中火で1〜2分ずつ水分を飛ばす。鶏肉は厚い部分の中心75℃で1分以上を確認する。米の硬い芯と表面の汁気がなくなったら火を止め、ふたをして5分休ませる。底を強火で焼き固めない。

おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

生の鶏肉は洗わず、扱った手や器具を洗ってから加熱後の食品に触れる。煮汁の計量時はやけどに注意。豆は甘煮や乾燥豆でなく水煮を使う。水量は日本の無洗米用で、スペイン産米にはそのまま適用しない。

保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

残りは浅い容器に小分けし、できれば調理後1時間以内を目安に速やかに冷やして冷蔵。24時間以内に食べ、再加熱は1回だけ、鶏肉の中心まで十分熱くする。長く常温に置いたものは温め直して食べない。現地のウサギ肉やガロフォを、鶏肉と白いんげん豆で置き換えたレシピです。

元記事：世界のおいしい物語のサイト内で「DM0006」または「パエリア」を検索。