



～男の料理教室を開催しました～

「男の料理教室」が12月6日、中央公民館で開かれ、7名が食生活改善推進員と調理実習を楽しみました。

今回の料理教室は、鹿部産のベビーホタテを使ったパエリアなどを実習しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、完成した料理は各自自宅で試食となりましたが、参加者からは「華やかでおいしそうな料理が出来上がり、楽しかった」などの感想が聞かれました。

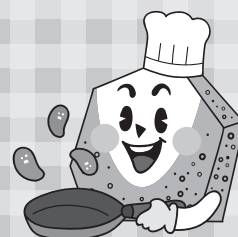
鹿部町食生活改善推進協議会では、今後も料理教室などを通して地場産品や旬の食材を活用した料理を皆さんにご紹介できるよう、活動していきたいと思ひます。



『Shikabe風簡単パエリア』

《1人分栄養価》

エネルギー：504kcal
たんぱく質：29.3g
脂質：11.4g
食塩相当量：2.2g



《材料》（4人分）

米	2合	オリーブ油	大さじ1
ピーマン	2個	塩	小さじ1/2
黄色パプリカ	1/2個	白ワイン	大さじ1
トマト	1個	サフラン	1つまみ
しめじ	1/2パック	固形コンソメ	1個（5g）
エビ（殻付き）	4尾	お湯	380ml
ベビーホタテ	16個	ローリエ	2枚
チョリソーソーセージ	3本	パセリ（みじん切り）	大さじ1
イカ	1杯	レモン（くし切り）	適宜
にんにく	2片		



《作り方》

- ① サフランをフライパンで空焼きし、固形コンソメを入れたお湯に入れる。
- ② ピーマン、パプリカはヘタ、種を取り除き、トマトはヘタを取り、1cm角に切る。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ③ エビは水洗いし、頭としっぽを残して殻をむき、竹串で背ワタを取り除く。
- ④ チョリソーソーセージは1cm幅に輪切りにする。イカは内臓を取り出し、胴を1cm幅に切る（足がある場合は、1本ずつに分けて食べやすい長さに切る）。
- ⑤ にんにくはみじん切りにする。
- ⑥ 中火で熱したフライパンにオリーブ油をひき、⑤を炒める。香りが出たら、チョリソーソーセージを加えて軽く炒め、米を入れてさらに炒める。
- ⑦ 米が透き通ってきたら塩を加え、ピーマン、パプリカ、白ワインを加えて強火で炒め、①とトマトを加えてざっと混ぜる。
- ⑧ 火を止めて表面を平らにならし、しめじ、エビ、ベビーホタテ、イカを並べ、ローリエを半分にちぎって入れ、蓋をして強火で沸騰させる。
- ⑨ 沸騰したら蓋をしたまま中火弱にして、15分間炊く。
- ⑩ 炊き上がったら火を止め、蓋をしたまま5～10分蒸らした後、お皿に盛り付ける。仕上げにみじん切りにしたパセリを散らし、レモンを添えて完成。