

## 三尺ささげと鶏肉のパエリア

<< ササゲの長さと食感を楽しむ >>

### ----- 材料 (2人分) -----

三尺ささげ	12本
鶏手羽中	4本
タマネギのみじん切り	1/4個分
パプリカの♡型抜き	1個分
ニンニクのみじん切り	1片分
米	1カップ
オリーブオイル	大さじ3
ローリエ	1枚
タイム	適量
塩	適量
ホワイトペッパー	適量
A { サフラン	小さじ1/4
熱いチキンブイヨン	350ml

### ----- 作り方 -----

- ① 三尺ささげは、さっと塩茹でする。8本は長さを半分に折り、2回からげて結ぶ。残り4本は、1cm長さに切る。
- ② Aを合わせて10分以上置き、色出しをする。
- ③ パエリアパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、塩・胡椒した鶏手羽中を入れ、焼き色を付けて取り出す。
- ④ ③のパエリアパンにオリーブオイル大さじ1+1/2、ニンニクのみじん切り、タマネギのみじん切りを入れて炒める。
- ⑤ 米を加えて透明感が出るまで炒め、1cmに切った①の三尺ささげを合わせる。上に結んだ①の三尺ささげ、③、パプリカを彩り良くおく。
- ⑥ ②を注ぎ、塩・胡椒で味をととのえる。ローリエ、タイムを加え、沸騰したら弱火に落とし、蓋をして15分間加熱する。
- ⑦ 仕上げに、オリーブオイル大さじ1をまわしかける。



### ※POINT

お米は洗わないこと。パプリカを型抜きしない場合は1/2個を短冊に切る。三尺ささげは好きな形に結んで下さい。

