

2014年度外国料理教室 記録写真

平成27年（2015年）3月1日（日）午前10時～午後1時／保健福祉センター



講師のアマデウ先生（左）と通訳のグラシエラさん



本場のパエリア鍋について説明する2人



男性の参加者も積極的に調理に参加



徐々に完成に近づくパエリア



完成したパエリアを前にアマデウ先生と記念写真



それぞれのグループが作ったパエリアを試食

調理手順



たっぷりオリーブオイルをひいて、玉ねぎと肉を炒める



パプリカ、人参、ニンニク、カボチャ、いんげんを加えて炒めた後、トマト（缶詰、生も可）を鍋中央に入れる（野菜は基本的に何を入れてもよい）



トマトに塩を振りかけ、グリーンピースを入れてさらに炒める



この後入れるお米の2～2.5倍の量のお湯を入れ、シーフードミックスを加えて弱火で煮る。具材からダシが出るのを待ちながら塩で味を調える



お米を水分に浸かるよう全体に広げて入れ、焦げないように弱火で煮る。ある程度水分が飛んだら、キッチンペーパーをかぶせて蓋をし蒸らす



弱火で30～40分煮て、完成。食べる前によくかき混ぜましょう