

海の幸のフィデウア

(パスタのパエリア)



おすすめワイン

コン・ウン・
パールアルバリーニョ

CON UN PAR Albariño

 スペイン 750m

魚介のミネラル感と、ワインのミネラル感がマッチ。ワインのふくよかさを引き出したい場合は、ハーブバターなどでテューするとよりおいしくなります。



AEONLIQUOR

マリアージュ
Recipe

材料 (3人分)

カップリーニ (太さ0.9mm位のパスタ) ★…………… 250g
湯…………… 3カップ
サフラン ★…………… ひとつまみ
ブイヨン (顆粒) ★…………… 2袋
エクストラバージンオリーブオイル ★…………… 大さじ2×2
にんにく (みじん切り)…………… 1かけ
ムール貝…………… 6個
あさり (砂抜きしたもの)…………… 6個
海老 (有頭、殻付き)…………… 3尾
あさりのむき身…………… 70g
白ワイン ★…………… 大さじ3
玉ねぎ…………… 1/2個
ピキージョの瓶詰 ★…………… 1/6瓶
アーティチョークの瓶詰 ★…………… 1/6瓶
オレンジ…………… 1個
イタリアンパセリ…………… 少々

★は、イオンリカーでお取り扱いしている商品です。
一部店舗ではお取り扱いがない場合がございます。

作り方

- ①カップリーニは、約3等分の長さに折る。分量の湯に、サフランとブイヨンをとかしブイヨンスープをつくる。
- ②パエリアパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、弱火でにんにくを炒める。ムール貝、あさり、海老、あさりのむき身を加えて軽く炒め、白ワインを注ぎ、強火でさらに約2分炒める。海老は色が変わったら、ムール貝とあさは口が開いたら順次バットに取り出す。
- ③②にオリーブオイル大さじ2を足し、中火でみじん切りにした玉ねぎを炒める。しんなりしたら、①のカップリーニを加え油となじませるように炒める。
- ④③にブイヨン液の約8割を加え、煮立ったら弱火にし、カップリーニがアルデンテになるまで煮込み、ピキージョ、アーティチョークを加え、②でバットにとりだした魚介類を戻し入れる。
- ⑤④をパエリアパンごと220度に予熱したオーブンで5分焼き、くし型にしたオレンジと、みじん切りにしたイタリアンパセリを飾る。