

スペイン料理の日

～献立～

- ・ パエリア
- ・ コシード
(ポトフのような煮込み料理)
- ・ スパニッシュオムレツ
- ・ プリン
- ・ 牛乳



日本でもおなじみの「パエリア」は、フライパンのように底が浅い「パエリア鍋」で作る炊き込みご飯です。米や肉、シーフードや野菜などを入れて豪快に作る料理で、スペインでは地方や家庭によって使う具材が変わります。

「コシード」は、ポトフのような煮込み料理です。豚肉や羊の肉、鶏肉、ソーセージなどの肉類と、ひよこ豆や野菜をじっくり煮込んで作ります。

「スパニッシュオムレツ」は、スペインの家庭でよく作られる料理で、卵にじゃがいもを入れて作るのが定番ですが、野菜やハム、ベーコンを入れて作ることもあります。

「パエリア」と「コシード」のレシピを紹介します。
給食用にアレンジしていますので、現地の料理とは異なります。

レシピ

<パエリア>

材料（4人分）

米	200g	にんにく	少々
鶏肉	80g	オリーブオイル	小さじ1
冷凍むきえび	40g	白ワイン	小さじ1
冷凍いか	40g	ターメリック	少々
ピーマン	1/2個	コンソメ	小さじ1/3
パプリカ（黄）	1/4個	塩	小さじ1/3
たまねぎ	60g	こしょう	少々
にんじん	40g	水	約260cc
トマト水煮(カット)	40g		

作り方

- 1 米は洗ってざるにあげ、水気を切っておく。
材料は小さめに切る。
 - 2 鍋にオリーブオイルを入れて、弱火でにんにくを炒めて香りを出し、鶏肉、えび、いか、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカの順に加えて炒める。
 - 3 カットトマト、調味料を入れて調味する。
 - 4 炒めた具と出た水分を分けて、それぞれ冷ましておく。
 - 5 炊飯器に米を入れ、具をのせて炊く。
- ※水加減は、具を炒めた時に出た水分と水を合わせて米の1.2~1.3倍の重量になるように調整する。

<コシード>

材料（4人分）

豚肉	40g	コンソメ	小さじ3/4
ウィンナー	4本	薄口しょうゆ	小さじ3/4
じゃがいも	160g	塩	少々
たまねぎ	60g	こしょう	少々
にんじん	40g	水	適量
キャベツ	80g		
ブロッコリー	40g		
ひよこ豆（水煮）	30g		
シエルマカロニ	20g		

作り方

- 1 材料は食べやすい大きさに切る。
- 2 豚肉、ウィンナーを炒める。
- 3 たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、材料が浸る程度の水を入れて煮込む。
- 4 キャベツ、ひよこ豆を加えて調味する。
- 5 シエルマカロニを入れ、やわらかくなったら、ゆでたブロッコリーを入れて仕上げる。