

## 防災食アルファ米で作る「パエリア」

### ～ 材料（4人前） ～

アルファ米（白米）	2袋	パプリカ（3色）	各 1/3 個
玉ねぎ	1/2 個	海老（頭、皮つき）	4 本
ニンニク	1 片	浅利	20 個位
オリーブオイル	適量	シーフードミックス	1/2 袋
ターメリック	水が濃い黄色	（350g パック）	
チキンコンソメ	1 個	トマト水煮缶	1/2 缶
塩、胡椒	適量（塩は少し）	レモン	1 個
水	350 cc	パセリ	適量

### ～ 作り方 ～

#### 準備

1. ・にんにく、玉ねぎはみじん切りにする  
・パプリカは種を取り、1.5cm 厚さ短冊切りにする  
・レモンはくし形に切る ・パセリは小さめにちぎる  
・エビは背ワタ抜き取る ・トマトの水煮は皿にあげ、つぶしておく  
・あさりは塩抜きをする ・シーフードミックスは、自然解凍  
(汁は捨てないで出汁にします)
2. 鍋に 350cc の水を入れチキンブイヨン・ターメリックを加え、火にかける
3. 沸騰したら火を止め、冷ます

#### 調理

1. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加え中火で加熱
2. にんにくに軽く色がついたら玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通ってきたらパプリカを加え、強火で炒める
3. 強火のまま魚介を加え、8 割位火が入るように炒めたら別の器に取り置く
4. 1 で使用したままのフライパンにオリーブオイルを全面にたっぷり敷き、アルファ米をいれ、オイルが馴染むように中火で炒める
5. よく炒めたら、ターメリックで色付けをした水を数回に分けて加え、水（具材から出た水分も加える）を吸い込ませる
6. 水煮缶のトマトを加え、味を確認し、蓋をして弱火で 10 分ほど炊く
7. 蓋を取り、取り置きした具材をきれいに並べ、蓋をして、2,3分炊き、最後に火を強め、軽くピチピチと音がしたら火を止める（おこげを付けるために）
8. レモンとパセリを散らしたら完成