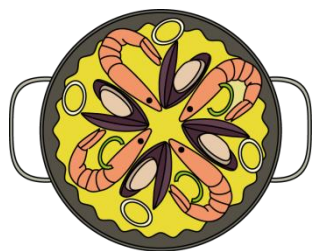


献立ひとくちメモ 10月20日(火)



パエリアのお話です。

パエリアとは、米、いか・えび・ムール貝などの魚介類、肉、野菜などの材料を合わせてスープで炊いたスペイン料理で、ピラフに近い食べ物です。サフラン（黄色いスパイス）が入っているので、米が黄金色になって華やかに仕上がります。

パエリアが生まれたのは、スペイン南東部に位置するバレンシア地方です。パエリアはバレンシア語で、「フライパン（金属製の鍋）」という意味です。本場スペインでは、「パエジェーラ」と呼ばれる平たい鍋を使って作っています。また、スープで炊く料理なので、「ジャバニカ米」という細長く粘り気の少ないものがよく使われています。