



今回は初めての洋食特集です。
ピラフは炊飯器のできるので、とても簡単ですよ。かにクリームコロッケは揚げるときに割れないよう、いくつかのポイントをチェックしてくださいね。

総料理長 小山

パエリア風シーフードピラフ



材料

米……………3合	アサリ……………10～15個
ブイヨンスープ…450cc	無頭海老……………15匹
カレー粉……………1g	イカ……………100g
ターメリック……………1g	しめじ……………1パック
塩……………適量	ピーマン……………1個
こしょう……………適量	白ワイン……………150cc
バター……………適量	にんにく……………1片
	オリーブオイル……………適量
	塩……………適量
	こしょう……………適量

作り方

- 1 お米はといでざるにあげ、1時間程水切りしておく。
- 2 顆粒ブイヨンでスープを作る。塩で味を整えて冷ましておく。
- 3 材料を用意する。

- アサリ…よく洗っておく。
- 無頭海老…皮を剥いて背わたをとる。
- イカ…表面に切れ目を入れ、食べやすい大きさに切る。
- しめじ…1本ずつバラバラにしておく。
- ピーマン…半分に切り、細切りにする。
- にんにく…みじん切りにしておく。



- 4 フライパンにオリーブオイルを入れよく熱し、にんにくのみじん切りを入れる。香りが出たら、アサリ、無頭海老、イカ、しめじ、ピーマンを入れ炒める。塩、こしょうで味を整え、白ワインを加えふたをしてワイン蒸しにする。



ここが POINT 魚介類はそのまま入れると生臭くなるので、調理して、ご飯が炊き上がってから混ぜます。

- 5 火が通ったらざるとボールで煮汁を漉す。

ここが POINT 煮汁はご飯を炊く時に、ブイヨンスープと混ぜるので、捨てずに残しておきましょう。



- 6 炊飯釜にお米、煮汁を加えたブイヨンスープ、カレー粉、ターメリックをいれ炊き上げる。

ここが POINT 炊き上がりかべちゃべちゃにならないように、水加減が合っているか確認しましょう。



- 7 ご飯が炊き上がったたら、具材を入れて蒸らす。



- 8 蒸らし終わったら、こしょう、バターで香りをつける。

ここが POINT こしょうとバターは一緒に炊いてしまうと風味が消えてしまうので、炊き上がった後に入れましょう。



かにクリームコロッケ



材料 [4人分]

材料A かにほぐし身 (缶詰)……………約150g
玉ねぎ……………1/2個
マッシュルーム (※缶詰でもいい)…4～5個
バター……………10g
塩 こしょう……………適量

ベシャメルソース 無塩バター……………40g
小麦粉 (薄力粉)……………40g
牛乳……………400cc
塩 こしょう……………適量
溶かしバター……………適量

衣 とき卵……………適量
小麦粉 (薄力粉)……………適量
パン粉 (細め)……………適量

作り方

- 1 玉ねぎ、マッシュルームはみじん切りにする。フライパンにバターを入れ、しんなりするまで弱火で炒める。

- 2 軽く汁気をきったかにほぐし身を加え、強火で炒める。塩、こしょうで軽く味を整える。



ここが POINT 水分が残っていると揚げる時に割れてしまうので、しっかり飛ばしましょう。

- 3 ベシャメルソースを作る。牛乳は人肌に温めておく。冷たいとダマになるので注意!

- 4 鍋に無塩バターを入れ弱火でとかし、小さい泡が立ってきたら小麦粉を加え、木べらでよく混ぜ合わせる。



ここが POINT 小麦粉は一気に入れて、粉臭くならないようによく混ぜましょう。

- 5 温めておいた牛乳を4回程に分けて加える。牛乳を入れたら焦げないように手を止めずよく混ぜる。



- 6 木べらですくうとトロリとたれる状態になったら、材料Aを加え、塩、こしょうで味を整える。



- 7 バットに流し入れ、表面が乾かないように溶かしバターを塗る。ある程度冷めたら、冷蔵庫で休ませて固める。



ここが POINT 冷やすことでたねがまとまって形が作りやすくなり、味もよくなじみます

- 8 1時間程冷やしたら冷蔵庫から取り出し、12個程度に等分し俵型にする。衣は、小麦粉→卵→小麦粉→卵→パン粉の順でつける。



ここが POINT 小麦粉と卵を2回つけることで、割れにくくなります。

- 9 油(分量外)を170度強の温度に熱し、こんがりと揚げる。中身は火が通っているので、表面を揚げるイメージで!



ここが POINT たくさん入ると油の温度が下がってしまうので、2～3個ずつ入れましょう。また、表面の衣が固まるまでは触らず、1分位してしっかり衣が固まってきたら、少しずつ動かしてひっくり返します。

