



#### 【材料 /2人分】

ハマグリ	8~10個
鶏モモ肉	120g
米	2/3合
フュメ・ド・ポワソン	1缶
パプリカ(黄・赤)	各1/2個
アスパラ	3本
エビ	4尾
サフラン	適量
にんにく	1かけ
イカ	50g
白ワイン	100cc
タマネギ	1/2個
トマト	大1個
バター	10g
ブイヨン	1個

## ハマグリとチキンのパエリア

### 【ハマグリ】

神経系、とくに聴神経の疲労回復によい。タウリンを豊富に含み、生活習慣病予防にも効果的である。またビタミンB2は美肌効果が期待でき、高タンパク・低カロリーで美容にも推奨できる。

### 【作り方】

1. 鶏肉は一口大に、パプリカは縦5mm程に切り、それぞれ軽く炒めておく。
2. エビは殻を剥いて背ワタを取り、ハマグリは砂抜きする。魚介類を炒めて塩を振り、取りだしておく。
3. 同じフライパンでみじん切りにしたニンニク・タマネギを透き通るまで炒める。湯むきしたトマトを加え、潰しながら炒める。水分がなくなったら米・白ワイン・バターを加え、米が透き通るまで炒める。
4. フュメ・ド・ポワソンにブイヨンを入れ、サフランと塩ひとつまみを振り軽く混ぜたらフライパンに注ぎ、鶏肉・魚介類・アスパラを並べる。
5. 蓋をせず中火で10分、アルミホイルを被せ、その上から蓋をして弱火で10分、パプリカを並べさらに弱火で5分加熱し火を止める。蓋をしたまま5~10分蒸らしたら完成。

具材はオリーブオイルで香りよく炒める！胡椒・レモン汁・バターなどをお好みでかけて食べる。