



オラ!

(こんにちは!)

<スペイン出身>

サントスピリス・ラウラさん

私はスペインのマドリッド出身で5年前に来日して、今は日本語を勉強中です!スペインの代表的な料理の一つで、私が家族や友人が集まる時によく作っている「パエリア」を紹介します。今回はとても簡単なレシピを紹介しているので、ぜひ作ってみてください!

#### 「パエリア」って?

「パエリア」はバレンシア語で「フライパン」という意味です。日本でもよく食べられる「パエリア」、スペインでは両側に取手のある平底の浅くて丸いパエリア鍋で作ります。私はスペインからパエリア鍋を10人用5人用の2種類と、パエリア鍋用の電熱器を持ってきました。もちろん、普通のフライパン、日本のコンロでも代用可能で、日本で手に入る材料で簡単に作れます。スペインでパエリアを作る時は、事前に約束していなくても、「今日、パエリアよ。来ない?」「じゃあ、行くね。」というように、親戚や友人がたくさん集まります。夏はバーベキューのように庭で作ります。そのときは大きなパエリア鍋を使い、参加者が増えれば、お米をどんどん足して作っていきます。

#### スペインの食べ物と飲み物

私はスペイン料理を教える時、パエリアの他に、スペイン風オムレツのトルティージャ、ガスパチョ(トマトの冷製スープ)やサングリアをよく作ります。サングリアは赤ワインにレモンやりんごなどの果物を入れ、砂糖やオレンジジュースを加えた飲み物で、よく冷やしたものが夏に好んで飲まれます。

スペイン料理で使う油はオリーブオイルです。マヨネーズやケーキにはヒマワリオイルを使いますが、その他はコロッケなどの揚げ物も全てオリーブオイルです。日本ではオリーブオイルは高いですが、スペインでは安く手に入

ります。

#### 食事の回数と時間

スペインでは1日5回、日本と異なる時間帯に食事をとります。起きてすぐに食べる朝食は7時くらいにパンなどを食べます。午前10時半頃にサンドイッチや果物を朝の軽食としてとり、午後2時頃に一日のメインの食事として昼食をとります。午後5時頃に夕方の軽食としてサンドイッチやヨーグルト、クッキーを食べ、午後9時頃に夕食としてスープやサラダを食べます。休みの日には14時のランチに親戚や友達家族などが家やレストランに大人数で集まります。そこから、17時頃の夕方の軽食まで、食べてはしゃべり、デザートやコーヒーをはさみ、またしゃべります。これがスペインの人の休日のリラックス方法です。

#### 日本に来て、なくて寂しいもの

スペイン料理でよく使う「ムール貝」は日本では1kgで1,500円程と高く、なかなか食べられません。また、イベリコ豚のハムもスペインの多くの家庭のキッチンには大きな腿肉ハムが1本あり、食べたいときにスライスして食べます。日本ではなかなか手に入らないので、食べたくなくなります。また、日本の食卓では一人一人にお皿があり、何枚ものお皿が食卓に並ぶので、食器を洗うのが大変です。スペインのキッチンには必ず大きな食洗器があるので、日本のキッチンにももっと食洗器が増えるといいと思います。



パエリア鍋用の電熱器に乗っています

## パエリア

### 材料(4人分)

○有頭えび/8尾 ○鶏モモ肉(豚肉をミックスしてもよい)/400g ○にんにく/2かけ ○いんげん/5本 ○ピーマン(緑)/2個 ○パプリカ(赤)/1個 ○グリーンピース(冷凍)/1/3カップ ○イカ(冷凍でも可)/小さいもの2杯 ○あさり/1パック ○トマト/1個(トマト缶なら1/3) ○水/4カップ ○むきエビ/20個 ○無洗米/2カップ ○黄色着色料(または、サフランの粉)/適量 ○塩/大さじ3 ○オリーブオイル/適量

### 作り方

#### 調理【調理時間:60分】

- 1 鶏肉を一口大に切る。にんにくはみじん切り、インゲンは3cmくらいに切る。ピーマンとパプリカも3cmくらいの長さで細切りに切る。トマトは小さめにカットする。
- 2 イカを小さめに切る。あさは塩水で砂抜きをしておく。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルを表面が覆うくらいに加え、有頭エビの両面に焼き目を入れて、一度お皿にあげておく。
- 4 フライパンを強火で熱し、オリーブオイルをフライパン表面を覆うくらいに加え、にんにくを炒め、続けて鶏肉を炒める。切った野菜(インゲン、ピーマン、パプリカ、グリーンピース)を加え、炒める。イカ、あさりを入れ、さらに炒める。
- 5 トマトと水を入れる。ここで、むきエビを加え、続けて塩を加え(味を見ながら、濃いめにする)、5分くらい煮る。
- 6 米、着色料を入れる。少しだけ混ぜる。(少しだけ混ぜて、**この後は絶対に混ぜない!!**)水がなくなるまで25分くらい中火で煮る。(フライパンの蓋をしてもいいが、様子を見ながら焦げ付かないよう鍋を揺する。)
- 7 火を止め、くし切りしたレモンと⑤の有頭エビを飾り付け、アルミホイルをフライパンに被せて5分くらい蒸らす。

広告

More For You

もっと、街・暮らし・笑顔のために



武蔵野銀行

相続・交通事故・離婚・刑事弁護の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

広告



☆女性弁護士3名、総勢12名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。  
☆開設以来25年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

在住外国人の方も  
ぜひご相談ください!!

英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。  
ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります。

まずご予約下さい

電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。

ご予約専用電話▶0120-25-4631

ホームページ▶[www.g-leaf.jp/](http://www.g-leaf.jp/)

埼玉弁護士会所属

弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

\*大宮駅東口から徒歩3分

東口(北)出てすぐ左折して直進。1階はEXILEのダンススクール。

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル6階

2018年4月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会

Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/> バックナンバーはこちらから... [sia1.jp/t-pu-f](http://sia1.jp/t-pu-f)

8 〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール [sia@sia1.jp](mailto:sia@sia1.jp)