



タコとじゃがいも

TAKO

の フライパンパエリア

材料（4人分）

- ★タコ 200gくらい
- ★にんにく 2片
- ★塩 ふたつまみ程度
- ★(あれば)ドライハーブ 少々
(オレガノ・タイム・バジル・ローリエ等)
- ★オリーブオイル 1カップ
- カレー粉 大さじ1
- (あれば)サフランまたは
パプリカパウダー 少々
- 塩 小さじ2
- 胡椒 少々
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・じゃがいも 中サイズ2個
- ・ブラックオリーブ(スライス) 25g
- ・米 3合
- ・水 3カップ
- ・プチトマト 6~8個程度
- ・(お好みで)パセリのみじん切り 適量

作り方

- ①タコは食べやすい大きさに乱切り、にんにくは芯をとって粗みじんにする。
玉ねぎも粗みじん、じゃがいもは1.5cm角程度に角切りにする。プチトマトは半分または4等分に切る。
- ②★の材料を小さい片手鍋にすべて入れ、ひと混ぜしたら強火にかける。鍋底からポコポコと気泡が上がってきたらごく弱火にして2分煮る。(途中時々かき混ぜる)
- ③2分経ったら網杓子でオイルからタコをすくいあげる。※にんにくは少し残しておいてOK。→この、タコのうまみが染み出たオイルを料理に使います。
- ④大きい深型フライパンにタコを煮たオイルを50cc入れて火にかけ、玉ねぎとじゃがいもを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、米(洗わなくてOK)を入れて手早く混ぜ合わせ、そこにブラックオリーブと■の調味料を加えて全体まんべんなく混ぜ合わせたら水を加えて蓋をし、最初は強火で、ぐつぐつと沸いてきたら中~弱火にして18分ほど水気がなくなるまで煮る。
- ⑤お米が炊き上がったら、さっと蓋を開けて素早くタコとプチトマトを投入する。
すぐ蓋をして10分ほど蒸らす。
- ⑥蒸らし終わったらご飯を鍋底からよくかき混ぜて皿に盛り、お好みでパセリをのせる。