

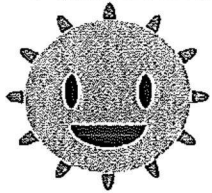
母親委員会便り

静岡市PTA連絡協議会

第2ブロック母親委員会

企画担当 城内中学校

報告担当 東中学校



# ひだまりお母さん

平成27年度 第4号

第2ブロック母親委員会第3回目の活動は、静岡ガス ショールームエネリア静岡ッキングスタジオにて『パエリアでおもてなし』と題し、シーフードパエリア・スパニッシュオムレツ・クレソンとマッシュルームのサラダ・ベリーのスパークリングゼリーの4品を調理し賞味してきました。

この中から、シーフードパエリアのレシピをご紹介します。

## 材 料(6人前)

- えび (グラタカガ-) 6尾
- ルーム貝 (または あさり) 6匁
- 白ワイン 100cc
- 鶏もも肉 150g
- 塩 こしょう 少々
- 玉ねぎ 1匁 (200g)
- パプリカ(黄) 1/3匁
- ピーマン 2匁
- トマト 1匁
  
- 米 (研がない!) 2カップ
  
- オリーブオイル 大2
- にんにくみじん切り 1片
- スープ 450cc  
(固形スープの素+貝の蒸し汁)
- 塩 こしょう 少々
- サフラン ひとつまみ
- 湯 50cc
- レモンくし切り 6匁

## (作り方)

- サフランは分量の湯に漬けておく。
- ① えびは背わたをとる。貝は白ワインとともに鍋に入れ、ふたをして中火で酒蒸しにして、貝と汁に分ける。汁はスープに加え、合わせて450ccにする。鶏もも肉は小さめの一口大に切って塩・こしょうをしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。パプリカ・ピーマンは種を取って、小さめの乱切りにする。トマトはヘタを取って1cm角に切る。
- ③ パエリアパン (またはフライパン) にオリーブオイルとにんにくみじん切りを入れて弱火にかける。香りが出てきたら玉ねぎを加え、中火で炒める。しんなりしてきたら鶏肉を加え、表面の色が変わるまで炒める。米は洗わずに加え、透き通ってくるまで弱～中火で炒める。
- ④ ③にスープ・塩・こしょうとケチャップを汁ごと加え、ひと混ぜする。米の上にパプリカ・ピーマン・トマトを散らし、えびを並べる。
- ⑤ 珪藻土などでふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にし、30分タイマーを20分に設定する。その後、ふたを取って汁気が残っている強火で水分をとばす。(好みて最後に強火に1～2分かき、鍋底におこげを作ってもよい)
- ⑥ 貝を並べて再びふたをし、10分蒸らす。米に芯がほとんどなくなれば、レモンのくし切りを添え、取り分けていただく。

## 《母親委員会 各委員の感想》

### ◇ 安東小学校 ◇

思っていたよりも簡単に作ることができました。色どりもよく、家でも工夫しておいしく食べてみたいと思いました。

### ◇ 伝馬町小学校 ◇

パエリアは作ったことがありますが、スパークリングゼリーは初めてで、とてもおいしかったです。大勢のお母さんと和やかに調理でき、いつも一人のお昼がとても楽しく美味しくいただけました。ありがとうございました。

### ◇ 東中学校 ◇

最新式のキッチンでの料理はとても楽しく、パエリアと聞くだけで作るのが大変そう・・・と避けていましたが、とても簡単で彩りもきれいにできおいしく頂きました。

### ◇ 千代田小学校 ◇

あまり作る機会のない「おもてなし料理」に緊張しましたが、楽しくおいしく出来上がり、とても良い一時でした。ありがとうございました。

### ◇ 安東中学校 ◇

シーフードパエリアをはじめ4品を作りました。他校の委員の方々と楽しく調理を体験出来ました。色どりもよく、とても美味しくいただきました。静岡ガスでは、子どもの食育にも積極的に取り組んでいることも知り、大変有意義な時間になりました。

### ◇ 葵小学校 ◇

ふだん作ることのない料理を作ることがとても楽しかったです。とくにゼリーに炭酸が残っていたのがおもしろく、子供と作ってみたいと思いました。

### ◇ 城北小学校 ◇

エネリアショールームの最新キッチン器具を使って、普段あまり作ることのないパエリアなどのスペイン料理を他校合同で調理できとても楽しい時間を過ごすことが出来ました。短時間でオシャレで美味しい料理が出来たので、是非家でまた作りたいと思います。

### ◇ 城内中学校 ◇

今日は静岡ガスエネリアショールームさんの夢のようなキッチンで、秋にふさわしいシーフードパエリア、スパニッシュオムレツ、クレソンのサラダ、スパークリングゼリーを調理。ランチタイムにはみなさんでお食事と素敵な時間を過ごすことができました。毎日の献立の参考にしたいと思います。サイダーで作るゼリーがとても衝撃的でした

### ◇ 竜南小学校 ◇

普段家庭では作らないレシピを教えていただきました。色どりも良く、賑やかな食卓になるので子どもも喜ぶのではないかと思います。家に帰ってぜひ作ってみたいと思いました。

### ◇ 横内小学校 ◇

ふだん作らないメニューを楽しく作ることができました。家庭でも作りやすい方法も教わったので、機会があれば、自宅でも挑戦してみたいです。

