

フライパンで、簡単パエリア!!



材料(4人分・フライパンの直径24cm位) 1人分 347kcal/ 塩分 1.2g

- 無洗米 ..... 1.5 合
- あさり ..... 1パック 150g (正味 60g)
- えび ..... 4尾 (80g)
- いか ..... 50g
- 鶏もも肉 ..... 80g
- 玉ねぎ ..... 60g
- パプリカ(赤) ..... 1/4 個
- トマト ..... 1個 (100g)
- ブロッコリー ..... 80g
- オリーブ油 ..... 大さじ 1.5
- バター ..... 5g
- にんにく ..... 1/2 片
- サフラン ..... 0.1g 位
- コンソメ顆粒 ..... 小さじ 2
- 塩 ..... 0.5g
- こしょう ..... 少々
- レモン ..... 1/2 個

\*冷凍のシーフードミックスを使っても良い。また、あさりの代わりにムール貝を使うと本格的に!

作り方

1. あさは、砂抜きしておく。鶏肉は一口大に切り、エビは背わたを取り、イカ(輪切り)と一緒に、塩・こしょうをしておく。
2. 玉ねぎはみじん切り、パプリカは縦 5mm 幅に切っておく。トマトは、1cm 角に切っておく。ブロッコリーは、子房に分けて茹でておく。

3. サフランは、450ml の水につけておく。
4. フライパンにバターとオリーブ油を小さじ 1/2 ほど入れて、あさり・えび・いか・パプリカを軽く炒めて、取り出しておく。
5. 同じフライパンに残りのオリーブ油とにんにくを入れて、鶏肉・玉ねぎを炒め、色が変わったら、米(洗わない)を入れ、軽く炒める。
6. 5 に 3 のサフラン水とコンソメを加えて強火にして、沸騰したら弱火にして、あさりといか・えび・トマトを加え、蓋をして 17~20 分ほど炊きます。
7. 蓋を取りパプリカとブロッコリーを飾り、20 秒ほど強火にして、水分を飛ばし、おこげを作る。
8. 盛り付けたら、レモンをくし型に切って、添える。

パエリアと一緒に里芋のスープを!  
里芋のポタージュ風

材料(4人分) 1人分 108kcal/ 塩分 0.6g

- 里芋 ..... 3 個 (250g ぐらい)
- 玉ねぎ ..... 150g
- 牛乳 ..... 200ml
- コンソメ顆粒 ..... 小さじ 1
- オリーブ油 ..... 小さじ 1
- 塩 ..... 2g
- こしょう ..... 少々
- バター ..... 10g
- パセリ ..... 少々



作り方

1. 里芋は、皮をむいたら 2cm 角に切り、塩でもんで水洗いしておく。玉ねぎは、みじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を入れて、玉ねぎを弱火で炒め、色が透き通ってきたら、里芋と水 200ml (カップ 1) を加え、弱火で煮る。
3. 里芋が柔らかくなったら、マッシャーで、里芋をつぶして、牛乳を入れたら、よくかき混ぜながら、さらに 10 分ほど煮る。
4. 塩・こしょうで、味をととのえ、仕上げにバターを入れて、器に盛ってパセリをふる。  
\*少し冷ましてから、ミキサーにかけると本格的なポタージュに!

## 【食育豆知識】

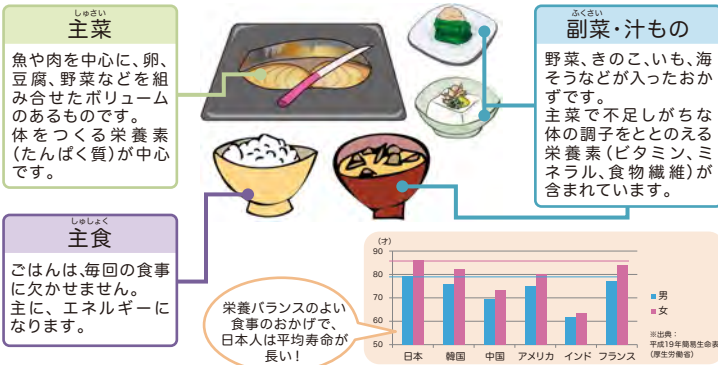
### バランスの良い食事

日本人の普通の食事は「一汁三菜」です。ご飯に汁物、3種類のおかず（主菜一品、副菜二品）から成っています。この組み合わせにより、栄養バランスに優れた食事になっています。

(図:農林水産省HP「食育による食文化の継承」より)

### バランスのよい食事

●日本の食事は、「一汁三菜」といって、ごはん<sup>いちじゅうさんさい</sup>と汁ものに三種類のおかず（主菜一品、副菜二品）からなる、栄養バランスのよい食事となっています。



## 【食材豆知識】

### ■あさり

日本では古くから食用とされ、貝塚からたくさん出土する。現在では、潮汁・酒蒸し・味噌汁や和え物、しぐれ煮とするほか、ヴォンゴレスパゲッティやクラムチャウダーの具などにも用いる。貝殻が薄く平べったいものが美味とされる。三月中旬になると、各地であさりの潮干狩りが始まる。効率的に砂出し・砂抜きをするためには、3.0%-3.5%程度の塩水を利用すると砂出しは容易になる。また、ザルを利用するとアサリが吐き出した砂を再び吸い込むことができない。必要な時間は、夏場は2-3時間、冬場は8-12時間程度。アサリ1個のろ過水量は10リットル/日、水質浄化の働きがある。

の色付けや風味付けのための香辛料として使用される。プロヴァンス地方の名物料理ピヤベースやスペイン料理のパエリア、ミラノ風リゾット、モロッコ料理のクスクス、インド料理のサフランライスには欠かせない。

「鶴ヶ島サフラン」は中小企業地域資源活用促進法に基づく地域産業資源に登録されています。鶴ヶ島市は、サフランの特産化を目指し、平成25年4月、鶴ヶ島市、城西大学、女子栄養大学、JAいるま野、医療機関、福祉団体、農業団体、食品加工業者等を構成員とする「鶴ヶ島サフラン・スーパーサポーターズ」を設立。今後は、サポーターズを中心に産・学・官や農家、市民等との連携による、まちおこしの活動によって、サフランをブランド化していく予定。

### ■サフラン

地中海沿岸原産。アヤメ科の多年草(写真上)。めしべを乾燥させて、香辛料や生薬に用いる。1gのサフランを採るのに160個ほどの花が必要であり、1gあたり500-1,000円程度(写真下)。独特の香りを持ち、水に溶かすと鮮やかな黄色を呈するため、料理

## 四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の「四群点数法」です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

