

# モガイの和風パエリア

## 材 料

モガイ（殻つき）	… 500 g	トッピング	せり	
酒	… 1 カップ		わけぎ	
米	… 2 カップ		パセリ	
トマト	… 2 個（300 g）		ゆず	…適量
水	… 1 カップ	酒	… 1 カップ	
にんにく（みじん切り）	… 小さじ1	サラダ油	… 大さじ3	
たまねぎ	… 50 g	塩	… 小さじ1	
ピーマン	… 2 個	白こしょう	… 少々	

## 下準備

モガイはひたひたの塩水につけて、静かな場所に1時間くらいおいて砂抜きする。

使うときは、たわしで表面の藻をはがしとり、殻どうしをこするように洗う。

## 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切る。トマトは湯むきし、8等分のくし型に切る。たまねぎ・ピーマンは5mm角に切る。
- ② 水1カップと酒1カップでモガイを煮てあくを取る。半分くらいが口を開けたら、煮汁をこしてだしと身に分ける。口が開いたものはそのままパエリアに使用し、開いてないものはナイフなどで殻を開け、身を取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ3を熱し、にんにくとたまねぎを炒める。香りが出てきたらピーマン→米の順に加え、米粒が透き通ってくるまでよく炒める。
- ④ ②のだし2カップ（足りない場合は水を足す）を③に加え、酒1カップ、塩、こしょうを入れて混ぜる。フライパンにトマトとモガイを見栄えよく飾り付けたらふたをして炊いていく。沸騰したら弱火にし、15分炊いて火を止め、10分間蒸らす。せりなどの薬味を散らし、ゆずを添えてできあがり。