



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

天城軍鶏のパエリア



しゃも
天城軍鶏は鶏本来の歯ごたえがあり、かむほどに味わいが増します。軍鶏肉は古くから活力の源とされてきました。スペイン料理「MINORIKAWA」の御法川輝雄さんに、天城軍鶏を使ったパエリア(スペインのお米料理)を作っていただきました。

栄養価 【1人分】 エネルギー:478kcal タンパク質:13.1g 脂質:17.6g 塩分:2.2g (栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

材料【4人分】天城軍鶏(または鶏もも肉) 160g、米 2合、玉ねぎ 1/2個、パプリカ 1個、マイタケ 適量、ニンニク 1片、トマトピューレ 大さじ2、チキンスープ 約600cc、オリーブオイル 適量、塩 適量

作り方 所要時間:30分

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りしたニンニクを入れる。香りがたったらスライスした玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ② 一口大に切った鶏肉、マイタケ、パプリカの順番で炒める。
- ③ 塩で味を調えたチキンスープを8分目くらいまで加え、トマトピューレを入れ約3分煮る。
- ④ 米を洗わずに③に入れ、強火で2~3分、そのあとふたをして弱火で15分火にかける(または200度のオーブンで15分焼く)。
- ⑤ 時々チキンスープを加え、全体に水分がなくなったら出来上がり。お好みでグリーンピースを散らし、レモンを添えて。最後にバージンオリーブオイルをかけると風味が増します。

仕事人紹介



御法川輝雄さん
みのりかわ あきお

スペインや東京で腕を磨き、平成23年に下田駅前にスペイン料理店をオープン。魚介はもちろん、ジビエ(狩猟によって食材として捕獲された野生の鳥獣)、野菜など食材は地元産が中心。“下田でしか味わえないスペイン料理”にこだわっている。

「スペイン料理 MINORIKAWA」

下田市1-1-12

☎0558(27)0806