

大島の海の幸を詰め込んだ 自動炊飯パエリア

キャンプ
ENJOY CAMP
ORIGINAL
メスチャー
レシピ



ピックアップ食材



伊豆大島産の白身魚

材料

- ・ 白身魚の切り身
(シイラその他目鯛・キンメ・メジナ・イサキなど)
- ・ 明日葉...3本
- ・ あまっこ (ミニトマト)...6個
- ・ 御神火レモン...1/2個
- ・ ターメリック...小さじ2
- ・ 無洗米...2合
- ・ オリーブオイル...大さじ2
- ・ 水...400ml
- ・ ほりにし...適量

手順

- 1 米に水、「ほりにし」とターメリックを入れてよく混ぜる。
- 2 20分ほど吸水させる。
- 3 具材を上に乗せ蓋をして火にかける。
(沸騰するまでは強火→弱火)
- 4 水蒸気が止まってパチパチという音に変わったら火を止める。
- 5 10分蒸らしたら蓋をとって、串切りしたレモンを添えて出来上がり。