

## うづら 昂(うづら)特製パエリア風

【分量(4人分)】

米	2合
黒米	大さじ1
ベーコン	60g
パプリカ赤・黄	各1/2個
ピーマン	1個
玉葱	100g (小1個)
コーン	50g
チーズ	50g
バター	20g
塩	小さじ2/3
昆布茶	4g
かつお節	適量
醤油	適量
水	450cc



黒米を20ccの水と一緒に、ラップをかけレンジに3分かける。  
白米を軽く洗い、ザルで水を切っておく。



ベーコンを3~5mmの棒状に切る。  
ピーマン・パプリカを縦に8等分する。



玉葱をみじん切にする。

黒米を米と水に分けておく (注: 水は捨てない)。



バター10gと をフライパンで焼き、  
パプリカに焼き目が付き、しんなりしてきたら皿に取り出す。

バター10gと を入れ炒め、玉葱が透明になったら白米と黒米を入れ  
更に炒め、米が十分に熱くなったら430ccの水と で分けておいた  
水と一緒にして(総量450ccになるよう、たりないときは水を足す)塩・  
昆布茶と共に入れ、混ぜる。



米の表面を平らにし、ベーコンとコーンを並べる。  
蓋をして沸騰させる 約1分。  
弱火にして(超弱火)蓋をして22分炊く。  
炊き上がったら、パプリカ・ピーマン・チーズを並べ蒸らす(約3分)。



かつお節、醤油をかけて出来上がり。

お米や野菜、乳製品を使った簡単なレシピです。  
フライパンでもできますが、みんなでワイワイ食べられるホットプレートにしました。  
夏でも冬でも、この中にはない野菜でもできます。  
わが北空知の特産はやはりお米。黒米を使い色も紫色となり見た目も鮮やかです。  
お米をたくさん食べられる一品です。