



幸子先生の  
お料理



# 食は夢のかけ橋

ぼたん海老の  
海鮮パエリア  
クッキングレ시피  
第7回



② にんにくはつぶがして小口切りにします。いんげんは3〜4cmの長さに切り、ぎんなんは火を通して皮を剥きます。

① 米はといで30分程度水に浸します。ぼたん海老は塩水でサツと洗います。アサリはこすり洗いして砂を出します。



③ フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを炒め、香りが立ったらアサリと水気を切った米を炒めます。



⑤ ぼたん海老をのせてフタをし、弱火で20分、火を止めて10分むらします。



④ 油がまわったら分量の水と調味料を入れ、混ぜながら水気を吸わせます。



⑥ くし型に切ったレモンをあしらって美味しく頂きましょう。



## ← Cooking recipe



◎材料(5〜6人分)

- ぼたん海老 …………… 5尾
- アサリ …………… 200g
- トマト缶 …………… 1缶
- いんげん …………… 40g
- ぎんなん …………… 15g
- 米 …………… 1・1/2合
- にんにく …………… 1片
- オリーブオイル …… 大さじ1杯
- レモン …………… 適量
- 水 …………… カップ1杯
- 酒 …………… 大さじ1杯
- 塩 …………… 小さじ1杯

# 哀愁の イスパニーヨール

スペイン、といえばフラメンコ。サッカーも強い国だと聞いていましたが、視聴者の方々と旅行で13年前に初めて訪れました。

改めてアルバムを開くと、そこには今より確かに若い自分と、昨日のことのように思い出される。馳走や、今も変わらないであろう観光地が写っていました。

情熱の国と出かけると、そこは近年まで様々な国に支配されており、それにじっと耐えてきた歴史が、あのフラメンコに表現されているのではないかと感じました。だから哀愁といった言葉がぴったりなのですね。

代表的な料理は御存じ「パエリア」。その美味しいこと!! 様々な種類があり、どれも大変食べやすい味でした。始めに訪れたマドリッドの有名レストラン「バジャマル」では、作り方をキッチンで見せて頂くことが出来ました。出来る上がるまでを写真で克明に写し、レシピをしっかりと教わってきました。旅行中は毎日、梯子をしながら食べ歩きです。写真はかりではなく胃袋も若い訳で(笑)。最後の夜に食べた烏賊墨のパエリアの味は特に忘れられません。

他にも「ウナギの稚魚のアヒーニヨ」、たっぷりのオリーブオイルにんにくのスパイスを入れ、その中で火を通したも

ので、タコやエビなどもありました。アヒーニヨは大変高価では有りますが、缶詰めもあり、列車に持ち込んでリオハワインとの相性を楽しみました。

昨年暫くぶりに訪れたスペインにはあの稚魚の面影はなく、代わりに「スリミ」といって、日本のすり身に背や目の模様まで入れている代用品が売られていました。世界の名物も地球環境の変化の中で失われていくのですね。

他にも、烏賊の墨煮、魚のクロケット、シーフードサラダ、実に歯ごたえのあるハモンセラーノ、茹たこにパブリカの掛かったたこのガルシア風、イカのリングフライ、仔羊の串焼き、トマトのスープ、ガスパチヨ、などスペインの美味しい料理は上げたらきりがありません。バルと呼ばれる小さな立ち飲居酒屋さんには、手軽なおかずが並び、ワインやビールが手伝って隣の人もすぐに仲良くなってしまう。ピカソやガウディーに代表される芸術家が入る事で話題も事欠きません。比較のおおらかなで、日本やイタリアと同じようにイカやタコが大好きな民族でもあります。体格も日本人に似ているので親近感がありますね。

大好きなオリーブ畑に、真っ黒に熟したオリーブがなっておりますので、思わず「美味しそう」と、カメラを回す

スタッフの前で口に含まれた瞬間のあのみずさ(笑)！ 凄く顔をして口から出してしまいました。それ程まずいものだと誰も教えてくれず…。だから漬けてあるんだ、と納得。  
見事NG特集で旅を締めくくった私なのでした。(笑)



星澤クッキングスタジオ  
代表取締役 星澤幸子

料理研究家 北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様こども」一品に出演して20年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数5000品を超える。

料理の内容とキャラクターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。

日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国にも活動の幅を広げる。

宇宙食開発も手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」として国際天文学連合に登録となる。

料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。

2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

## 星澤先生のオススメコーナー 発酵玄米セット

北海道産のおぼろづき玄米、黒千石、昆布、宗谷の塩がセットになりました。材料を全て入れて炊き、炊飯器を保温のまま3日程置いてから食べる事で、玄米の酵素が高温発酵し、消化吸収が促進されます。様々なビタミンやミネラル、食物繊維を含み、デトックス効果も抜群の発酵玄米を、毎日の食事に摂り入れて、健康的な生活にお役立てください。



### 発酵玄米セット

セット内容  
玄米3合・黒千石・宗谷の塩・日高の昆布  
(すべて北海道産です)

直販価格 **580円**

「発酵玄米セット」のお申し込み・お問い合わせは「星澤クッキングスタジオ」まで、お気軽にどうぞ!!

星澤クッキングスタジオ

※お問い合わせの際は「ぶんぶん通信を見た」とお申し添えください。

●TEL/011-615-8085 ●FAX/011-615-8087  
●ホームページアドレス <http://www.hoshizawa-s.com>