

料理名	イカとブルーベリーのパエリア～はちのへ夏スタイル～
特徴/P R ポイント	色あざやかでなつらしく、食べたら夏バテ知らずでスタミナアップまちがいなしのイカのパエリアです。「八戸の夏」を意識し、イカ、ブルーベリー、糠塚きゅうり、八戸桑茶、ジャズ菜（ルッコラ）を使用。ご家庭でも作り易い様炊いて盛りつけるだけのレシピにしました。もちろんパエリアの作り方で作っても、とってもおいしく仕上がります。
材 料 (4人分)	つぼ抜きイカ（小） 4杯、ヨーグルト 300g、にんにく（みじん切り 好みで）1コ、玉ねぎ 1/4コ、バター、油 適量、米 2合、ブルーベリー（生または冷凍） 200g、ルッコラ（ジャズ菜） 1/4～1/3袋、糠塚きゅうり 1/2本、紫玉ねぎ 1/4コ、トマト 1/4～1/2コ、アンチョビー（チューブ） 少々、生クリーム 大1、桑茶パウダー 小1/4、レモ（くし形） 1/2コ分、塩・黒こしょう・オリーブオイル 好みの量
作り方	<p>下準備：ヨーグルトは水切りしホエーも取っておく（急ぐ時はおもしろをする）</p> <p>①洗米した米、ブルーベリー、にんにく（半量）、玉ねぎ、バター又は油を炊飯ジャーに入れ、ホエーを線より少し少なめの水加減に合わせて炊く。（ホエー足りなければ水を加える）イカ半量輪切りにしたのも一緒にに入れて炊きます。</p> <p>②ルッコラはざく切り、紫玉ねぎ、糠塚きゅうりは皮・種を除きスライサーでうすくスライス、トマトを食べ易い大きさのうす切りにする。</p> <p>③イカの残り半量はひと口大に切り、フライパンにバター、にんにく半量、アンチョビーを入れて火にかけ、香りがたったら生クリーム、桑茶パウダーを入れて混ぜ合わせ、イカを入れてサッと炒め塩で味を整える。</p> <p>④ ①の炊き上がったごはん、②の野菜、③のイカを盛りつけ好みでオリーブオイルをかけ、レモンを飾る。水切りヨーグルトに、オリーブオイル、塩、黒こしょうをかけたものを添え、好みで合わせて食べても良いでしょう。</p>