

一皿に季節を描く
野田村パエリア 定義書

「野田村パエリア」は、野田村のプライド食材を主役に、
野田村の魅力を体感する瞬間を提供する。
理想は、野田村産100%!でも無理せず自由に楽しむこと優先!



主役は季節の『野田村プライド食材』
荒海ホタテ、涼海の丘ワイン、南部福来豚、ワカメ、しいたけ等の村産品一品以上でパエリアの軸をつくる
ベースとなるパエリアに、野田村らしい食材が村の個性を主張する。
季節により移り変わる食材は、村の彩を体現する。



調味のカギは『のだ塩』
肉類の下ごしらえに「のだ塩」を振る。
仕上げに味を調える際にも「のだ塩」がカギとなる。



素材の基本は、
『自家製・地元・お裾分け』

自家製味噌などの保存食・発酵食や、浜山丸の未利用魚も積極的に使って「野田村の文化を食べる一皿」に!



『野田村産のお米』は、
他所からアクセスできない秘蔵米。
あわやひえが混ざればなお良し。

『野田村パエリア』の作り方

- 一、素材に季節を感じる(主役トッピングを決める)
- 二、集まる!
- 三、ひとつひとつの素材を楽しんで大切に焼く!
- 四、鍋の素材をつまみに語らう
- 五、素材が揃ったら『涼海の丘ワイン』でブイヨンに仕立てる
- 六、野田村産のお米に旨味を吸わせ余すことなく頂く

エゴマ油が無ければ、オリーブオイルも可

村民のパエリアは、「よそゆき」ではなく「日常の変化球」

飲食店での「のっけパエリア」は、野田村に集まれ!のメッセージ

飲食店で提供する「野田村パエリア」は、野田村の「食文化」を来訪者と共有するもの。

プライド食材をトッピング形式にして、お好みで「のっけパエリア」に。

プライド食材やその季節の食材の解説、来訪者をお迎えしたいと思った気持ちを一筆添えて、ゆっくりともてなす。

人と共有したいと思った素材を中心に、その日手に入ったものをパエリア鍋で焼き、その日の素材の旨味をお米に吸わせて食べる。

まるで記念写真のように、季節や友人・食材たちとの一期一会をパエリアで表現する…それが野田村パエリア。

みんなでパエリア鍋に集まろう!

(参考事例)
野田村パエリア レシピ例

【材料・分量】(直径30cm前後のパエリアパンの場合)

オイル適量(オリーブオイル・エゴマ油など)
にんにく1/2片
長ねぎ1/2本
たまねぎ(小) 1/2
寒じめほうれん草50g
紫キャベツ50g
黒豆(水煮済み) 60g

しいたけ50g
わかめ30g
豚肉100g(南部福来豚など)
イカ1/2
のだ塩3g(貝汁の塩気により異なるため要調整)
米1+1/4合
山ぶどうロゼワイン200ml(または白ワイン)

貝汁+水200~250ml(目安として、水分の配分は調整)
荒海ホタテ6~7個
シュウリ貝5~6個
パプリカ赤1/4個
パプリカ黄1/4個
プチトマト5~6個
パセリ適量

【作り方】

- 1) にんにく、たまねぎ、長ねぎ、パセリはみじん切りに、寒じめほうれん草、紫キャベツ、しいたけ、わかめは適当な大きさにざく切りに、パプリカは細くし切りに、豚肉(南部福来豚)は賽の目に、イカは下処理をして適当な大きさに切っておく。
- 2) シュウリ貝は白ワインなどで蒸して貝汁をとっておく。
- 3) パエリアパンににんにくとオイルをたっぷり引いて弱火~中火にかけ、にんにくの香りが立ってきたらたまねぎと長ねぎを加えてよく炒める。
- 4) 寒じめほうれん草、紫キャベツを加えたくたになるまで炒めたら、黒豆、しいたけ、わかめも足してよく炒める。焦げ付かないよう、適宜オイルを足しながら。
- 5) 炒めたものをパンの端に寄せ中央を開け、ここにオイルを少し足して豚肉を入れ、軽く焼き色がつく程度に手早く炒めたら、寄せておいた野菜も一緒によく混ぜる。
- 6) 炒めたものを再びパンの端に寄せて中央を開け、今度はイカをここで手早く炒め、軽く火が通ったら同様にしてすべてを炒め合わせる。
- 7) のだ塩で味を整える。(あとから貝汁を加えるため、ここではあまり入れすぎない)
- 8) オイルを足し(この後、米を炊いていく際に焦げ付かないように)、米を加え(米は決して洗わないこと)全体をよく混ぜ合わせる。
- 9) 山ぶどうワインを振り入れ、強火にして少しアルコール分を飛ばすようにしながらざっと炒める。
- 10) 予め取っておいた(2)の貝汁を加え、米と野菜が隠れるまで水を足し、アルミホイルなどで蓋をし、弱火~中火にして、まずは15分ほど炊く。
- 11) 一度蓋を取り、全体の米にできるだけ均等に火が通るようによく混ぜる。味を見て塩が足りないようであれば加える。焦げつきがちであればオイルを足し、水分が足りないようなら米が見え隠れする程度に足し、表面を平にしたら、荒海ホタテ、パプリカ、プチトマト、シュウリ貝を並べて、再び蓋をし、さらに5分ほど炊く。
- 12) 米が硬いようなら、さらに火を加える。
- 13) 炊き上がったら、全体にパセリをふる。

【材料・分量】(直径30cm前後のパエリアパンの場合)

【作り方】

※荒海ホタテは、(11)以降の時間で確実に火が通るか否かは個体差があるため、シュウリ貝同様にあらかじめ別に火を通しておいてもよい。
またパンに入れる前に軽く炙っておいて開きやすくしておくのも手。いっそ剥き身を使用して扱いやすくしてもよい。

※海の幸、山の幸、さまざまな食材で応用可能だが、貝汁のなど味の決め手になりやすい食材が入らない場合は、⑦の時点でのだ塩でしっかり味をつけておくとよい。

