



Hello Green  
EVERY × パンゲア!

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア



## お家でスペインバル♪ パプリカの エスカリバダ

用意するもの 1コ分  
パプリカ(赤) 1コ  
オリーブオイル 1/2杯  
E.V. オリーブオイル 適量

- 作り方
1. パプリカを洗い、水気をふきとったら、オリーブオイルを手に下らしパプリカの表面にまんべんなくぬる
  2. 焼き網を弱めの中火にかけて、パプリカをのせる。トングを使って、位置をかえながら、皮の全面をまん黒に焦げるまで焼く。火がとりにくいハタの部分も丹念に
  3. おくにホイルに移してラップで密閉し、20分ほど蒸らす。この間に余熱で火が入り、パプリカの苦味が水分とともに出ていく。
  4. 手で皮をむく。旨味と香りが逃げちゃうので、水で洗って拭き取る。
  5. ハタの種類をとり、手で、下てに細く裂いと、バットに並べる。E.V. オリーブオイルを注ぎ、ホリダゴゴと一晩おかせと、味をなじませる



### “エスカリバダ”とは?

スペインの伝統料理で  
「火の上で焼く」という意味  
丸のままのパプリカを直火で  
じっくりと焼き  
皮をむいて、オリーブオイルを  
かけたまもの

そのまま食バても美味しいですが

1cmにスライスし、赤、白からしてみじん切りにして  
オリーブオイル 大さじ1とともフライパンに入れ、加熱  
1cmにの香りが立ってきたら、赤、ワインビネガー 1小さじ1  
イタリアンパセリのみじん切り、塩を加えて火を止め  
バットに下らばた、パプリカにかけると、もっと美味しいわ

“エスカリバダ” さえあれば、“ピョフォス”、“ピザ”、“オケレツ”、たび  
スペインバルが お家でも楽しめますよー!!

“直火で焼くこと”、ねつとりした甘味や食感が  
生まれ、生とは、まったく違うおいしさです。