

# オオクラウッディークラブ通信 NO. 3



発行;オオクラウッディークラブ事務局



ウッディークラブも3回目、  
この日は、阿部さんの奥さんのマリアさんによる  
スペイン料理で大いに盛り上がりました。  
パエリアの蓋が開けられた瞬間、ワーっという  
歓声が上がリ、フラッシュがあちこちでたかれました。  
マリアさん、いろいろ差し入れてくださった皆さん  
本当にありがとうございました！



先日、OMYAA協会社屋「地球のたまご」が完成しましたので、大蔵建設で見学に行ってきました。



去る 5月30日(日)に、第3回ウッディークラブが飯島の阿部邸で開かれました。  
今回は、ガーデニングのお話です。講師の阿部さんは、国内外で公共の庭などのお仕事をされ、現在はアート・ポー・エンタランスを主宰されています。この日は、個人住宅の庭に合う樹種、形状、構成の仕方、又、何も無いスペースが豊かな空間をつくるなど、ご自宅の庭を例にあげながらの説明がありました。

さらに 庭を使った生活の楽しみ方、  
海外生活の経験から 景観に対しての  
意識などのお話で、とても有意義な  
時間を過ごしました。



## スペイン料理のタベ

パエリアのレシピを、マリアさんにお聞きました。  
お鍋やフライパンで、簡単にできるそうです。

おためしあれ！



### 材料 4人分

鶏肉(胸)	300g
トマト(完熟)	2個
にんにく	3粒
ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
塩	少々
サラダ油	150c.c
お米	300g
グリーンピース	50g
パプリカ	小さじ2
レモン	1
あさり	16個
イカ	1パイ
えび(中)	4尾
マギーブイオン	1個

### 作り方

1. 鍋にお水を入れて、スープを作る為に火にかける。
2. 肉を一口位の大きさに切って、塩を少々からめます。フライパンにサラダ油を少し入れ、炒めます。その後 1、の鍋に入れます。
- 3、トマトとにんにくとピーマンを切って、肉を炒めたサラダ油でよく炒めます。
- 4、お米とパプリカとマギーブイオンを 3、の鍋に入れて炒めます。
- 5、1、の鍋から肉を取り出して、4、のフライパンに入れ、1、の鍋からお米の約 2倍位の量のスープをレモン汁1/2とフライパンに入れます。
- 6、あしりを洗い、皮をむいたイカを 3等分に輪切りにし、えびの皮をむき、赤ピーマンを縦に8等分に切り、全部をグリーンピースと5、のフライパンにきれいに並べます。
- 7、弱火で15分位ゆでて、火を止めてから5分待ちます。
- 8、できてから、お皿に盛るときは、ご飯を崩さないように先に盛り、あさり4個、イカ 2切れ、えび1尾、赤ピーマンを2個レモン1切れを 飾るように盛り付けします。

※ポイント 赤ピーマン2個の間にレモンを入れれば、スペインの国旗になります。

あしりの代わりにムール貝を、パプリカの代わりにサフランをサラダ油の代わりにオリーブオイルを使えば、より本格的。