

スーパーブランド  
冷凍

# パエリア

食べ比べ

その気になれば作れないこともないパエリア。でも材料をそろえるのが面倒だし、常時冷凍庫に忍ばせておけば、不意の来客などいざというときに便利です。冷凍のパエリアを食べ比べてみました。皆さんの好みはどのスーパーのものでしょうか？

## コラ (Cora) / マッチ (Match) ★★★★☆

1kg入り 139kcal/100g 米45%

具：ムール、チキン、小エビ、イカ、チョリゾ\*、グリーンピース、赤パプリカ、トマト、玉ネギ、白身魚 (colin d'Alaska\*\*)

塩分がちょうどよく、具は多いが、包装の写真に比べ、中の具が貧弱。

チキンが他の具に比べて大きいですが、加工したものでチキンの味がしない。

ウコンの風味はしっかりある。



## デレーズ (Delhaize) ★★★★★

750g入り 132kcal/100g 米56%

具：ムール、チキン、小エビ、イカ、チョリゾ、グリーンピース、赤パプリカ、トマト、玉ネギ、白身魚 (lieu d'Alaska\*\*)

塩分がちょうどよく、万人向けの味でクセがない。

具が少なく、小エビは全体の3%しか入っていない。

家族4人の1回分の量としては物足りない。



## コロロイト (colruyt) ★★★★★

1.5kg入り 143kcal/100g 米46%

具：ムール、チキン、小エビ、イカ、チョリゾ、グリーンピース、赤パプリカ、トマト、玉ネギ、白身魚 (colin d'Alaska)

塩味がしっかりしている。米と具の量のバランスが良い。量が多いので、大家族向き。包装の袋が一部透明なので、中身を確認できる。



## カルフル (carrefour) ★★★★★

1kg入り 109kcal/100g 米43.5%

具：ムール、チキン、エビ（頭付き）イカ、チョリゾ、グリーンピース、赤パプリカ、トマト、玉ネギ、白身魚 (colin d'Alaska)

塩分控えめで、全体に薄味。他のブランドに比べ具が多い。有頭エビが入っているので、盛り付けると豪華に見えるが、風味が伴っていない。



油大さじ2を入れたフライパンで8~10分炒める。フライパンを使い強火で火を通すとべとつかず、いい感じに仕上がる。焦げ付きにくいテフロン加工のフライパンがお勧め。魚が大きめに切っているため、火が通りにくいが難。こまめに混ぜて火の通りを均一にするとうい。電子レンジでは約14分（750w）。電子レンジを使うと水分が残りしっかりと仕上がりになる。

どのメーカーも米は大粒でパサパサしている。色付けは、ウコンを使用。具の種類はほとんど同じ。全体的に一般受けする味付けだが、パンチに欠ける。タバスコなど香辛料をかけると大人の味になる。冷凍エビを塩茹でして加えたり、パセリのみじん切りを散らすと見栄えが良くなる。子どものおやつや夜食に便利。

\* Chorizo : チョリゾ。イタリアのスパイシーなサラミ。辛口。ピザやサンドイッチにも使われる。

\*\* Colin d'Alaska (Lieu d'Alaska) : コラン。鱈の一種。アラスカや日本の太平洋に生息する白身の魚。アンチョビーに次ぎ世界で2番目に多く漁獲される魚で、毎年300万トンの漁獲量。冷凍魚としてよく見かける。

SALON DE COIFFURE ASHIDA JUNKO



## 美容室

Open: 火-金 9.30 - 18.00  
土曜 9.00 - 17.00

Close: 日曜 月曜 祭日

Happy Day: 木曜日 カット -10%

**02 / 640 89 83**  
102, rue Washington 1050 IXELLES



**中古車**

**お求め、売却ご予約の方は是非当社へ!**

オートマチック車専門に常時40台前後の在庫を保有し、品質管理をモットーとしています(品質保証1年)。ご予約が立ちましたらお気軽にご相談ください。

**Garage Automatic-Cars SA**

www.automatic-cars.be  
Rue du Tige 125, 4040 Herstal  
Tel : 0472 93 00 72 Mr. Fabio Ferraro (仏/英語)  
Tel : 0477 53 14 83 米田 (日本語/英語)