

## いろいろキノコのリゾット

### ■今日のポイント

リゾットは必ず下処理の米の油通しと、熱いブイヨンを使い、糊の発生を防ぐこと。

### ■手順

①米の油通し → ②材料をカット → ③ソテー → ④ブイヨン&バターを加える  
→ ⑤盛り付ける

### ■材料1人前■

- ・米 1/4カップ
- ・お好みキノコ 一握り適量
- ・玉葱 大さじ1程度
- ・生ハム 5g
- ・彩の野菜 適量
- ・ニンニク 1/4片 (みじん切り)
- ・白ワイン 大さじ1
- ・ブイヨン 適量 (約300ml 固形ブイヨン使用の場合は少し薄味に)
- ・オリーブオイル 大1
- ・バター 10g
- ・粉チーズ 5g (すりおろし)
- ・イタリアンパセリ 小1 (みじん切り)
- ・塩、胡椒 少量

※米の下処理として、フライパンに米1合あたり、100ccのオリーブオイルで中火でゆすりながら2分炒め、ザルにあげる。

(仕上がりがベシヨっとしないように日本米特有の多めの水分と米の回りのでんぷん質を取る)

- 1 鍋にオリーブオイルを熱し玉葱を加え、玉葱がしんなりするまで炒める。
- 2 キノコを加えてソテーする。
- 3 米を加えて炒め、米に透明感が出て、十分に熱くなったら、白ワインを加えて煮詰める。
- 4 **熱いブイヨンを米が若干ひたひたになるくらいに注ぎ**、優しくふつふつする程度の弱火で煮詰める。  
  
15~18分かけて好みのアルデンテに煮上げる。  
途中で煮汁が少なくなってきたら、熱いブイヨンを少量足す。これを繰り返しながら弱火で煮る。
- 5 煮あがる直前に塩胡椒で味を決める。
- 6 火から外し、バター、粉チーズ、イタリアンパセリのみじん切りを加え、鍋を揺らしながら混ぜ込む。
- 7 器に盛り、彩野菜とパセリを散らしてできあがり。