


辻調の楽しい食卓～きのこのリゾットほか

<p>きのこのリゾット <材料> (4人分) 米 ……………1カップ 玉ねぎのみじん切り ……………30g きのこと各種 ……………180g (マッシュルーム、しめじ、舞茸、 エリンギ、椎茸、あわび茸など) にんにく ……………1/2片 白ワイン ……………100ml 鶏のだし汁 ……………800ml イタリアンパセリのみじん切 ……大さじ2 パルメザン・チーズ ……………20g オリーブ油 ……………50ml バター ……………40g 塩、こしょう</p>	<p>ミラノ風リゾット <材料> (4人分) 米 ……………1カップ 玉ねぎのみじん切り ……………30g 白ワイン ……………50ml 鶏のだし汁 ……………800ml サフラン ……………ひとつまみ パルメザン・チーズ ……………20g バター ……………40g 塩、こしょう</p>
	

<きのこのリゾットの作り方>

きのこを炒める

- ①きのこは全て約1cm角に切る。にんにくは芽を取り除いてたたきつぶす。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、ゆっくりと炒める。



- ③にんにくの香りが出たら取り出し、強火にしてきのこを加えて炒める。

Act OnTV

- ④きのこがしんなりしたら、イタリアン・パセリのみじん切り(大さじ1)を加え、塩、こしょうし、白ワイン(50ml)を加えて煮詰める。



リゾットを煮る

- ⑤鍋にバター(20g)を熱し、玉ねぎのみじん切りを炒める。



- ⑥玉ねぎがしんなりしたら米を加えて炒める。



- ⑦米が十分に熱くなったら白ワイン(50ml)を加えて煮詰める。

- ⑧熱い鶏のだし汁をひたひたに注ぎ、時々かきまぜながら弱火で煮る。途中で煮汁が少なくなってきたら、熱い鶏のだし汁を少量足す。これを繰り返す。弱火で15～16分かけてアル・デンテに煮上げる。



- ⑨鶏のだし汁を加えて約10分たったところで、④を加えて塩、こしょうをし、さらに5分煮る。



- ⑩煮上がる直前に塩、こしょうで調味する。

- ⑪イタリアン・パセリのみじん切り(大さじ1)、バター(20g)を加えて混ぜる。

⑫火から外し、パルメザン・チーズを加え、鍋を揺すりながら混ぜ込む。



⑬器に盛り、好みでパルメザン・チーズ(分量外)を振る。

<ミラノ風リゾットの作り方>

<下準備>

・サフランを小鍋に入れ、香りと色が出るように弱火で乾煎りする。



・パルメザン・チーズはすりおろす。

<作り方>

①鍋にバター(20g)を熱し、玉ねぎのみじん切りをしんなりするまで炒める。

②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。

③サフランを入れ、熱い鶏のだし汁をひたひたに注ぎ、下味の塩、こしょうをし、時々かき混ぜながら弱火で煮る。



④途中で煮汁が少なくなってきたら、熱い鶏のだし汁を少量足す。これを繰り返しながら、15~16分かけてアル・デンテに煮上げる。



Act OnTV

- ⑤火から外し、バター(20g)とパルメザン・チーズを加え、鍋を揺すりながら混ぜ込む。
味を確かめて、塩、こしょうで味を調える。



<p>鶏のだし汁 <材料> (約 10分) 鶏骨付きもも肉 …………… 300g 鶏のがら …………… 600g 水 …………… 2.5~3ℓ 玉ねぎ …………… 1/2 個 にんじん …………… 1/2 本 セロリ …………… 1/2 本 にんにく …………… 1 片 粒こしょう …………… 5 粒 ローリエ …………… 1 枚 タイム …………… 2 枝 イタリアン・パセリ …………… 2 本</p>	
--	--

<作り方>

- ①鶏骨付きもも肉は余分な脂を取り、骨に沿って切り込みを入れる。



- ②鶏のがらは残っている内臓、脂をていねいに取り除き、水で洗う。



- ③鍋に鶏のがら、鶏骨付きもも肉を入れ、分量の水を加えて強火にかける。

A Act OnTV

- ④ 沸騰してきたら火を弱め、あくと脂をていねいにすくい取る。



- ⑤ 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、粒こしょう、ローリエ、タイム、イタリアン・パセリを加える。

やっとならぶ沸騰しているくらいの火加減で2〜3時間煮る。

途中、あくが出てきたら取り除き、煮詰まり過ぎたら熱湯を足す。



- ⑥ 目の細かい漉し器で静かにすくい入れて漉す。保存する場合はボウルに移して氷水にあて、急速に冷ます。

