
海老とほたてのリゾット

〈材料〉	2人分
米	1/2 カップ
海老	3尾(30g)
ホタテ貝柱	3個
玉ねぎみじん切り	50g
にんにくおろし	小さじ 1/2
オリーブオイル 昆布	大さじ 1
昆布水	500cc
パセリの茎	適宜
ローリエ	1/2 枚
パルメザンチーズ おろす	20g
バター	10g
パセリみじん切り	適宜
Exv.オリーブオイル	



〈作り方〉

鍋に昆布水にパセリの茎、ローリエ、塩ひとつまみ加えて火にかける。沸騰させてアクがでれば除いて保温。

- 1 海老は殻をむき背わたを除いて角切り、ホタテ貝柱は大きさを揃えて切り分けて海老と合わせ、塩こしょうをふる。
- 2 別の鍋にオリーブオイル 昆布を軽く熱し、玉ねぎ、にんにくを加えて炒める。にんにくのいい香りがしてくれば米を洗わずに加え、米が熱くなるまで炒める(米を割らないようにやさしく混ぜる)。
- 3 1の海老、ホタテ貝柱の水気をしっかり拭き取って2に加え、海老が赤く色づく程度まで炒める。
- 4 熱々の昆布水を米の表面が浸るくらいまで加えて煮込む。米粒が顔を出したら昆布水を加え、17分を目安に煮込む(昆布水は500cc 全て加えずに加減する)。米の芯がやや残る程度で仕上げにかかる。
※日本米は混ぜると粘りが出過ぎるので混ぜるのはなるべく控えること。
- 5 バターとパルメザンチーズ、パセリを加えて火を止め、全体をよく混ぜて塩こしょうで味を調える。
器に盛りつけて Exv.オリーブオイルを回しかける。