



～白米から作るリゾット～

生米から作る 菜の花と桜エビのクリームリゾット(2名分)

<使用食材>

米	..... 140g
玉ネギ	..... 80g
塩	..... 小さじ1/2
オリーブオイル	..... 大さじ1
白ワイン	..... 40cc
魚介だし	..... 300cc
ニンニク	..... 少々
菜の花	..... 4本
桜エビ	..... 30g
生クリーム	..... 100cc
粉チーズ	..... 適量

<Let's Cooking>

- ① 鍋にオリーブオイル・玉ネギのみじん切り・ニンニク・塩を加えて玉ネギが透き通るくらいまで炒めます。
- ② 米を加え、透明になるまで炒めます。
- ③ 白ワインを加え、アルコール分を飛ばしながら煮詰めます。
- ④ 魚介だしを200cc加え、一度沸かし火を弱めます。
- ⑤ 水分がなくなってきたら、残りの100ccを加えて少し硬めのリゾットにします。
- ⑥ 仕上げに菜の花・桜エビ・生クリームを加え温めます。
- ⑦ 粉チーズ・塩で味を決めたら・・

☆できあがり☆

～春の一品料理～  
鮮魚のポワレ 春菊のソース



<使用食材>

春菊ソース

春菊 . . . . . 60g  
バター . . . . . 40g  
ニンニク . . . . . 少々  
塩 . . . . . 適量  
オリーブオイル . . . . . 大さじ1.5

鮮魚 . . . . . 50g  
アスパラ . . . . . 1/4本  
ヤングコーン . . . . . 1/2本  
空豆 . . . . . 2コ  
スナップエンドウ . . . . . 1/2本  
マーシュ . . . . . 2枚

<Let's Cooking>

- ① 春菊を沸いた湯の中で柔らかくなるまで茹でます。
- ② 1の春菊の水分を取り、ミキサーで回します。
- ③ 鍋にバター・ニンニクを入れ、香りが出たら2の春菊のピューレを加え、オリーブオイルで濃度を整え、塩を味付けをします。

☆できあがり☆

