

## ◎◎ ホタルイカのリゾット ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

3月に入りホタルイカ漁が解禁になりました！春の味覚をリゾットでお楽しみください。

## ■材料（2人前）

ホタルイカ(ボイルしたもの)	100g
玉ねぎ	1/3個
キャベツ	80g
米	140ml
チキンブイヨン	560ml
白ワイン	大さじ3
パルミジャーノレッジャーノ すりおろし	大さじ8
オリーブオイル	大さじ1
パセリみじん切り	適量
塩・コショウ	適量



- 1 ホタルイカは目・軟骨を取り除く。キャベツは7mmの色紙切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 チキンブイヨンを温め、ホタルイカを入れて3分弱火で茹で、ホタルイカを取り出す。ホタルイカが冷めないようにラップで覆っておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル、玉ねぎを入れ、弱火で炒める。玉ねぎが透明になったら米・キャベツを加え弱火で炒める。
- 4 米が熱くなったら白ワインを加え中火にする。沸騰したらチキンブイヨンの1/3量を加え、沸いたら中火と弱火の間にし、時々混ぜながら加熱する。
- 5 米が表面に出る前に再びチキンブイヨンの1/3を加えるのを2度繰り返す。ブイヨンを全て加え、水分が残り少なくなったらパルミジャーノレッジャーノを加えてよく混ぜる。
- 6 皿に盛り付け、パセリを散らす。

## ポイント！

ホタルイカの香りをリゾット全体に入れるために初めにブイヨンで茹でる。固くならないよう弱火で煮ること。  
米は洗わないほうがべたつかず美味しくできます。

## Cirton ヨーコ先生の“ホタルイカ”

世界各地で40種いるといわれるホタルイカ。日本では富山と兵庫のものが有名。3月から6月に収穫され、春を感じさせてくれる海の幸のひとつです。夜の海で光を放ち飛ぶ姿はまるで蛍のよう！

寄生虫がいる確率が高いため生の流通はごくまれ。家庭ではすでにボイルされたものを購入すると安心です。(出荷前に加熱されているものは心配ありません)

