

◎◎ アスパラガスのリゾット ◎◎

旬、真っ盛りのアスパラガス。ワインにぴったりなリゾットのご紹介です。

■材料（2人分）

アスパラガス	3本
玉ねぎ	1/3個
米	140ml
チキンブイヨン	500ml
Aゆで汁	60ml
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4
Bオリーブオイル	大さじ1
仕上げ用	
パルミジャーノレッジャーノ	適量
生ハム	1枚
レモン	適量
塩・コショウ	適量

★ポイント★

仕上げに焼いた生ハムと削ったパルミジャーノレッジャーノを加えることでぐっとワインが進むお味になります。是非省略せずにトッピングを楽しんでください。



- 1 アスパラガスは下1/3の皮をむき塩適量をこすりつけ5分置く。皮はとっておく。がくをのぞき斜めに切る。玉ねぎはみじん切り。生ハムは縦長に半分に切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、アスパラガス、アスパラガスの皮を茹でる。ゆで汁から60mlとって、チキンブイヨンと合わせて沸かしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル少量熱し、生ハムを入れ弱火でカリカリになるまで焼いて取り出す。
- 4 ③のフライパンにBのオリーブオイル、玉ねぎを入れ弱火で透明になるまで炒める。米を加え米が熱くなるまで炒める。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。塩・コショウで味を整え、アスパラガスを加えて混ぜ、火を止め、蓋をして3分蒸らす。
- 6 皿にリゾットを盛り付ける。③の生ハム・レモン・仕上げ用のパルミジャーノレッジャーノを添える。



★Cirton ヨーコ先生のアスパラガスの保存☆

リゾットに、スープに、サラダに活躍するアスパラガス。美味しそうなものを見つけたらたっぷり購入しています。下1/3の皮をむき、がくを取り除いたら下半分を濡らしたキッチンペーパーに包みラップかビニールで覆って冷蔵庫に立てて保存。これで好きな時に調理してすぐに食べられます。アスパラガスは生命力が強く光に向かって伸びていこうとしますが、根から離れてから伸びると栄養をそこで使ってしまいます。立てて保存することで美味しく最後までいただくことができますよ。