

◎◎ タケノコとアサリのリゾット ◎◎

■材料（2人分）

タケノコ（小）	1/2本（150g）
アサリ	300g
米	160g
白ワイン	50cc
水	50cc
オリーブオイル	大さじ1
だし汁（昆布&かつお）	600cc
	（アサリのだし汁とあわせて）
バター	10g
パルミジャーノレッジャーノ	30g
生クリーム	大さじ1
青のり	適量
塩・胡椒	適量



ここがポイント！<タケノコ>

春に食べるお野菜といえば、やっぱりタケノコ！一般に出回っているのは「孟宗竹（もうそうちく）」の芽になります。タケノコは鮮度が命！掘りたて以外のものはあく抜きが必要です。タケノコはとれてから時間がたつとアクがでてきます。お店で朝入荷したタケノコをぜひゲットしてください。皮のままよく洗い、穂先と根元を切り落とし、むきやすいように縦に切れ目を入れてたっぷりの水と米糠と唐辛子を入れて茹でます。根元の固い部分に竹串が通るくらいが目安です。一度に食べきれない場合は、水につけて冷蔵庫で保存してください。水は毎日とりかえて、3-4日を目安に食べきってください。



ばん くみこ先生のコメント☆

タケノコが出回る時期ですね。タケノコごはんもいいですが、たまにはワインにあわせてリゾットでもいかがですか？今回は春が旬のアサリのだし汁とかつおと昆布のだし汁で炊き上げました。海のもの同士の組み合わせのスープの相性は抜群です。最後に青のりをかけたのは、タケノコと青のりの相性がよいのであわせてみました。

1

タケノコは穂先を斜めに切り落とし根元の固い部分は1cm切り落とす。縦に切れ目を入れ米糠と唐辛子を入れて水から下茹です。そのまま1時間弱茹で、汁につけておく。冷めたら皮をむき、穂先は薄切りその他は1cmの角切りにしておく。

2

アサリは砂抜きし、殻どうしをこすりあわせて汚れをおとしておく。

3

鍋にアサリと白ワインと水を入れて蓋をして強火にかける。口が開いたアサリから鍋から取り出し、身を殻からはずしておく。

4

残ったアサリのだし汁とだし汁（昆布&かつお）をあわせて弱火にかけて保温しておく。

5

別の鍋にオリーブオイルを熱し米を炒める。米に油がまわったら、4のスープを米がかぶるくらいまで加えて煮る。スープが減ったらまたスープを加えて煮る。

6

10分ほどしたらタケノコの角切りを加え、好みの固さまで炊き上げる。（炊く時間は15分ほど）

7

フライパンに油をひき、タケノコの穂先を軽く炒め、塩、胡椒で味付けをしておく。

8

リゾットにアサリの身とバター・パルミジャーノを加えて塩で味をととのえ、最後に生クリームを加える。器に盛り付けタケノコの穂先を飾り、青のりをかける。