

◎◎ 蟹のリゾット ◎◎

蟹の殻から出汁をとり丁寧に作るリゾットは本格的な味わいです。

■材料(2人分)

A蟹	茹でてあるもの	
	ズワイガニ・タラバガニなど好きなもの	130g
Bセロリ		20g
B玉ねぎ		30g
B人参		30g
にんにく		1/2かけ
白粒胡椒		3粒
Cオリーブオイル		小さじ1・5
白ワイン		20ml
水		700ml
トマト水煮缶		60g
米(洗わない)		120ml
D玉ねぎ		40g
バター		5g
Eオリーブオイル		小さじ2
パルミジャーノ・レッジャーノ	削って	大さじ1
セルフィーユ		2枝
ディル		2枝
トッピング用	蟹足	1~2本
	塩・白コショウ	



- 1 A蟹は殻と身に分ける。殻は3cm長さにはさみなどで切る。Bの野菜は1cm角に切る。にんにくはつぶしておく。Dの玉ねぎはみじん切りにする。セルフィーユとディルは飾り用に少しとっておき、残りは5mm長さに包丁で切る。白粒胡椒はつぶしておく。
- 2 フライパンにCオリーブオイルを熱し、Aのカニの殻・Bの野菜とにんにくを中火で炒める。野菜の透明感が出て、蟹の殻からよい香りが出てきたら白ワインを注ぎ強火で煮詰める。
- 3 16cmの鍋に②を移し、水・トマトの水煮缶・白粒胡椒を注いで火にかけて灰汁を取り除く。軽くフツフツとする火加減で30分加熱しザルに上げてよく押し出し、下のブイオンを鍋にもどして軽く塩をふり温めておく。(殻や野菜は不要)(ブイオンが500ml以下の場合水を加えて500mlにしておく。
- 4 フライパン(直径22センチから24cm)にバター・Eオリーブオイルを熱しD玉ねぎを炒める。軽く塩をふり、しんなりしたら米を加える。米が熱くなるまで炒めたら③のブイオンを200mlくらい加える。軽くフツフツした状態を維持し、表面に米が出てこないよう残りを3回に分けてブイオンを加えていく。途中は混ぜず、時々フライパンをゆするくらいがよい。
- 5 スープを加えて沸いてから15分経ったら米を食べてみる。芯はなくほどよい固さが中心部に残っているのがアルデンテの目安。アルデンテになったら塩・コショウで味を整え、パルミジャーノ・レッジャーノ、ほぐしておいた蟹の身を加えてチーズがなじみ液体がとろんとするまで混ぜる。
- 6 皿に盛り付け、刻んだハーブをちらし、トッピング用の蟹足、ハーブを添え、好みでパルミジャーノ・レッジャーノを散らす。

■ポイント■

蟹の殻から出汁を出す際、あまり強火だと鍋肌が焦げて焦げた香りが残ってしまうので軽くフツフツする火加減を維持するとよいでしょう。蟹の出汁は甘みがあるので仕上げの白コショウはしっかりきかせるとよいでしょう。米は洗わずに使うことでブイオンをしっかり吸い込み美味しくなります。途中混ぜすぎると粘りが出るので気を付けましょう。

鍋のサイズ：お料理において鍋のサイズはとても大切。今回、失敗なくできるよう指定してみました。同じサイズがない場合・・・大きい場合は蒸発量が多くなるためレシピより水分量が必要になることがあります。小さい場合は水分が残ることもあります。

ハーブが入手できない場合、旬のセリで代用しても美味しくですよ。