

◎ リゾット・ミラネーゼ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2枚分）

米	100g
鶏のブロード（450cc分）	
鶏胸ひき肉	150g
水	500cc
塩	3-4g
オリーブオイル	適量
サフラン	1つまみ
タマネギみじん切り	大きじ2
白ワイン	50cc
無塩バター	40g
パルミジャーノレッジャーノ	40g
イタリアンパセリ	適量



1

鶏のブロードを作る。鍋に水と鶏胸ひき肉を入れて5分ほど弱火で煮て、キッチンペーパーで漉す。塩で味付けする。できあがったブロードを少量取り、サフランを入れて戻しておく。

3

米が白っぽくなってきたら白ワインを入れて強火にして沸騰させる。そこに温めた鶏のブロードを米がかぶるくらい入れる。

5

仕上がる3分前に戻したサフランを汁ごと入れる。

2

鍋の中でオリーブオイル（40cc）とタマネギを入れて炒める。タマネギがしんなりしてきたら、米を入れて炒める。

4

水分がなくなってきたらブロードを少しずつ足しながら、煮ていく。日本米は15分、イタリア米は18分を目安にアルデンテにしあげていく。

6

米がアルデンテになったらバターを入れ、半分溶けたらパルメジャーノレッジャーノを入れて空気を含ませるように混ぜ合わせる。塩で味をととのえ、皿に盛り付けイタリアンパセリのみじん切りを飾る。

ここがポイント！<リゾット>

リゾットも何度もご紹介しているので、ポイントのおさらいです。

- 1.米は洗わないでそのまま使う。オリーブオイルで炒めることで膜をつくり、煮崩れない。
- 2.加えるブロードは鍋の温度が変わらないように必ず温めておく
- 3.米を入れたら焦げ付かないようにまぜる程度でなるべくさわらない。混ぜすぎると粘り気がでておじやのようになってしまうので注意！
- 4.ブロードは4回くらいにわけてふっくらするまで煮る。今回のレシピでできるブロードは作りやすい分量なので少し多めなので、米の様子をみて調整してください。米によっても加えるブロードの量は違います。

ばん くみこ先生のコメント☆

今月は基本に戻ってイタリアの伝統的なお料理をご紹介します。リゾット・ミラネーゼはロンバルディアのお料理です。サフランの香り高く、黄色が鮮やかで、バターとチーズでこっくり仕上げたシンプルですが美味しいリゾットです。

本来はイタリアのカルナローリ米を使いますが、今回はササニシキで作っています。どうしても日本米はでんぷん質が多いので、アルデンテが難しいですが、個人的には日本米で作るリゾットは好きなんですよ。普段のご飯も柔らかめに炊いているからかしら？厳密に作りたい方はぜひカルナローリ米で作ってください。