

## ◎アワビのリゾット◎

## ■材料（2人分）

アワビ（小）	2個
小カブ	1個
セリ	適量
アサリ	120g
白ワイン	100cc
チキンブイヨン	500cc
米	150g
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	50cc
バター	20g
パルミジャーノ	30g
塩・胡椒	適量



- 1 処理したアワビは薄くスライスし、軽く塩をしてバター（分量外）で炒めておく。ワタは潰して米とまぜておく。
- 2 カブの実を皮をむいて1cm角にし、カブの葉とセリは刻んでおく。
- 3 リゾットを炊くスープ用に、アサリ、白ワイン（100cc）、チキンブイヨン（500cc）を煮込んでザルで漉し、スープは温めておく。  
  
別の鍋でオリーブオイルを熱し米を炒める。米に油がまわったら白ワイン（50cc）を入れてアルコール分をとばすように強火にし、3のスープを米がかぶるくらいまで加えて弱火で煮る。スープが減ったら再度スープを加えて煮る。
- 4 10分ほどしたらカブの実を加え、リゾットを炊き上げる。（炊く時間は15分ほど）
- 5 米に艶がでて膨らんできたら味見をして、芯が残るくらいで火を止め、バターとパルミジャーノを加えて余熱で溶かし、カブの葉とセリを加えて塩・胡椒で味をととのえる。

## &lt;コメント&gt;

明けましておめでとうございます。今年も健康でワインと美味しい食事が楽しめる一年になりますように。2020年最初のレシピはアワビを使ったリゾットのご紹介です。七草粥で余ったカブやセリを入れてみてはいかがでしょうか？

昨年の大饗の儀では白味噌雑煮の丸餅の上に蒸しアワビがのってましたね。縁起の良い貝なので新年のお料理に入れてみました。

## \*\*ここがポイント&lt;アワビの処理&gt; \*\*

アワビの処理の方法は2017年12月の「アワビとイクラのスパゲッティ」でご紹介していますが、もう一度復習です。

## &lt;アワビの下処理&amp;さばき方&gt;

- 1.身にたっぷりの塩をすりこみ、たわしでこすってぬめりと汚れを落とし、冷水で洗い流す。
- 2.身はスプーンを使って殻からはがす。（ワタを傷つけないように注意する）
- 3.ヒモを外し肝を切り取る。くちばし（赤い部分）を切り取る。