

## ◎ カニとトウモロコシのリゾット

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（3～4人分）

リーゾ カルナローリ（リゾット米）	180g
チキンブイヨン	600cc
チキンブイヨンパウダー	小さじ4
湯	600cc
カニ（缶詰）	120g
トウモロコシ	1/2本（粒の正味85g）
タマネギ（みじん切り）	1/4個（50g）
ニンニク（みじん切り）	1片
白ワイン	50cc
生クリーム	30cc
パルミジャーノレッジャーノ	30g
オリーブオイル	大さじ1
塩・白胡椒	適量
ルッコラ（ざく切り）	適量



## &lt;コメント&gt;

2回目のワクチン接種後、副反応による発熱で2日間寝込んでしまいました。久々の高熱で、ぐったりして食欲のない時に冷蔵庫にあった野菜でリゾットを作って食べました。以前ご紹介したレシピではブイヨンから鶏肉でとって作っていたのですが（2017年5月「リゾット・ミラネーゼ」）、ブイヨンを使ってしまうと簡単！お湯にさっと溶けてとても使いやすかったです。食欲が無かったので、生クリームやバターを入れずにスープだけであっさり作りました。リゾットのおかげで早めに回復しました。今回のレシピは、トウモロコシの甘味をいかして優しい味つけにしています。少しパンチをきかせたい場合は、白胡椒を黒胡椒にして作ってみてください。家にあった蟹の缶詰を使っていますが、もちろんカニのむき身を使ってもよいです。

## &lt;ここがポイント リゾットの作り方（おさらい）&gt;

- ①米は洗わないでそのまま使う。オリーブオイル絡めて膜を作る。
- ②ブイヨンの温度が低いと米の温度が下がり、粘り気がでてしまうので必ず温めておく。
- ③米を入れたら焦げないように混ぜるが、混ぜすぎると粘りがでてしまうので気を付ける。
- ④ブイヨンは何回かに分けてふっくらするように炊き上げる。ブイヨンの量は、米によって違うので様子を見る

1

トウモロコシは、生のまま包丁で実をそぎ落とし、ほぐしておく。タマネギ・ニンニクはみじん切りにし、ルッコラはざく切りにする。

2

鍋にオリーブオイルを熱し、タマネギ・ニンニクを入れて炒める。タマネギがしんなりしてきたら、米を入れて炒める。

3

米が白っぽくなってきたらトウモロコシと白ワインを入れる。

4

アルコールが飛んだら、チキンブイヨンを加え米がかぶるくらいまで加えて弱火で煮る。ブイヨンが減ってきたら再度ブイヨンを加える。

5

10分ほどして、米が膨らんできたら残りのブイヨンとカニを入れ、好みの固さまで炊く。味をみてアルデンテで火を止める。生クリーム・パルミジャーノレッジャーノを加え混ぜ合わせ、塩・白胡椒で味を整える。器に盛り付け、ルッコラをのせる。