

# ◎ サーモンの七草リゾット ◎

2022年1月のレシピ①  
レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

サーモン	100g
マッシュルーム	1パック
ニンニク	1片
タマネギ	1/4個
米（日本米）	140g
オリーブオイル	大さじ3
白ワイン	50cc
チキンブイヨン	350-400cc
パルミジャーノ	35g
生クリーム	50g
塩	適量
黒胡椒	適量
好きな七草	
イタリアンパセリ・ディル・セルバチコ	適量



## ■コメント

明けましておめでとうございます。昨年はウィズコロナの中、新規の仕事もあり、思いのほか忙しくなり、あっという間の一年でした。今年はどうなるのでしょうか？健康で楽しく毎日が過ごせれば、それだけで幸せだなあと思っています。やはり正月はダラダラ飲み食いしがちで胃腸が疲れているので、リゾットにしました。

## ■七草リゾットのご提案

今回、最後にイタリアンパセリ・ディル・セルバチコを入れました。あと4ついれたら七草になると思っていたら、スーパーに洋風七草というのが売っていました！イタリアンパセリ・スピナッチ・からし菜・ディル・エルバステラ・セルバチコ・小蕪が入っていました。もしも手に入るようなら、1月7日はこの7種を細かく切って最後に入れていただいてもよいと思います。



1

サーモンは1cmの角切り、マッシュルームは薄切り、ニンニクとタマネギはみじん切りにする。

2

鍋にオリーブオイル（大さじ1）を熱し、玉ネギを炒める。タマネギがしんなりしてきたらオリーブオイル（大さじ1）を加え、米を炒めオイルを米にまとわせる。

3

米が白っぽくなったら白ワインを加え強火にする。アルコールが飛んだら、チキンブイオンを米がかぶるくらい入れて炊く。水分が減ってきたらブイオンを足しながら炊く。

4

別のフライパンにオリーブオイル（大さじ1）入れ、ニンニクとマッシュルームを炒める。マッシュルームに香りがでてきたらサーモンを加えて軽く炒める。

5

米が6割煮えてきたら、4を加えアルデンテに仕上げる。

6

火を止め、パルミジャーノと生クリームを加え混ぜ合わせ、ざく切りにしたイタリアンパセリ・ディル・セルバチコを加える。味をみて必要であれば塩で味をととのえる。器に盛り付け、仕上げに黒胡椒をかける。