

◎ アスパラガスと生ハムのチーズリゾット ◎

2023年3月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

ぽかぽか陽気にぴったりなりゾットのご紹介☆

アスパラガスの甘味とほろ苦さ、香りは春のお楽しみ♪チーズをたっぷり加えてコクのある仕上がりにしました

■材料(2人分)

米	1合
玉ネギ	1/8個
白ワイン	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
チキンブイヨン	400ml
シュレッドチーズ	50g
生ハムの薄切り	2枚
アスパラガス	3本
卵	2個
酢	大さじ1
塩	適量
コショウ	適量
レモン	好みで



◆ポイント◆

- ◆リゾットの米は洗わないほうがべたつかずおいしいです。
- ◆チキンブイヨンをあらかじめ熱くしておくことで日本のお米でも粘りなく仕上げることができます。
- ◆アスパラガスの良い香りは皮にありますので向いた皮を茹でた湯で茹でることで薰り高く仕上がります。水にさらすと色はきれいになりますが、香りが減るのでさらさないで作りました。



アスパラガスの皮は下1センチ残してむき、最後に切り落とすとゆでた後に皮を取り除くのが楽です

1 アスパラガスはガクを取り除き、半分から下の皮をピーラーでむく。

皮はとっておく。玉ネギはみじん切りにする。生ハムは一口大に切っておく。

2 热湯に塩を加えアスパラガスの皮を入れて3分ゆでる。アスパラガスの香りがしっかりと出たところでアスパラガスを入れ2分茹でる。4センチ長さに切る。

3 【ポーチドエッグ】小鍋に深さ8センチの湯を沸かし塩・酢を加える。沸騰直前の温度にし卵をそっと入れ、箸で形を整えながら2分・裏面も約2分、黄身が柔らかい状態で網じゃくして別の器に取り分けておく。

4 チキンブイヨンを沸騰させておく。

5 鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ネギを入れて炒め、しんなりとしきたら弱火にし、米を加え米が熱くなるまで炒め、白ワインを加え煮立てる。

6 チキンブイヨンを加える。煮立ったら粘りが出ないようにゆすって混ぜる。蓋をして弱火にし、1分加熱する。途中2度ヘラで混ぜ、よい加減に炊けたら、火を止めチーズ・アスパラガスを加えて混ぜ、塩、コショウで調味する。蓋をして5分蒸らす。

7 皿にリゾットを入れ、中央にポーチドエッグをのせ、その上に塩を振る。好みで全体にレモンの皮をすりおろしてかける。ポーチドエッグを崩して絡めながら食べる。