

■材料（2人分）

スペルト小麦（茹で後）	200 g
アスパラ	2-3本
バター	20 g
グラナパダーノ	適量
白ワイン	50cc
ブイヨン	300ml〜
たまねぎ（みじんぎり）	1/4個分
オリーブオイル	適量
黒胡椒	適量



■コメント■

春が旬のアスパラをメインにしたリゾットです。普通のリゾットは何回かご紹介しているので、スペルト小麦を使いました。スペルト小麦（Farro）は古代麦と言われて、ローマ時代から食べていたといわれています。

食感がよく栄養価が高いので、スープやサラダに入れるといつものお料理がワンランクアップします。多めに茹でて冷凍しておいても良いですし、最近は調理が簡単な冷凍のスペルト小麦も売っています。



1

タマネギはみじん切りにする。アスパラは根本を1cmほど落とし根本の5-6cmはピーラーで皮をむいておく。穂先は4cmを切り、残りは1cm幅に切る。スペルト小麦はたっぷりのお湯に塩を入れて15分ほど茹でザルにあげておく。

2

ブイヨンをあたため、アスパラをその中で茹でて取り出しておく。

3

鍋にオリーブオイルを熱し、玉ネギを炒める。タマネギがしんなりしてきたらスペルト小麦を入れ白ワインを入れる。

4

アルコールが飛んだら、アスパラを茹でたブイヨンをスペルト小麦が隠れるくらい入れて炊く。水分が減ってきたらブイヨンを足しながら炊く。

5

スペルト小麦が柔らかくなったら2のアスパラを鍋に戻し、バターを加え、混ぜ合わせる。

6

器に盛り付け、削ったグラナパダーノとオリーブオイル・黒胡椒をかける。